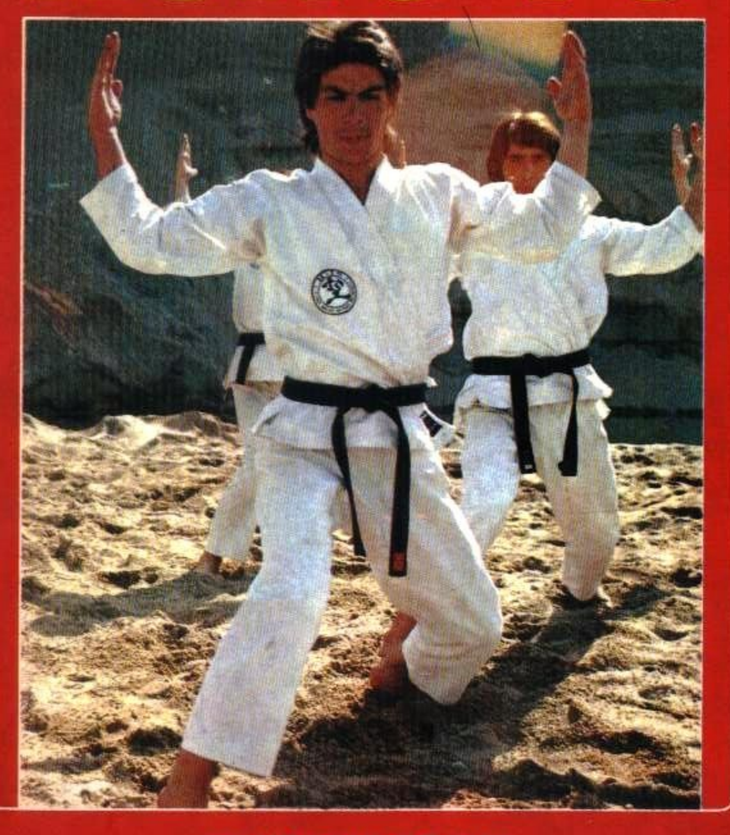
CESAR BARIOLI

LE KUNG-FU



DE VECCHI POCHE

César Barioli

LE KUNG FU

DE VECCHI POCHE
20, rue de la Trémoille
75008 PARIS

Traduction de J. Sieger

Imprimé en Italie

Introduction

Ne croyez pas au Kung Fu, et encore moins à ses dérivés comme le T'ai-chi et le Pa-Kwa, tels qu'on les exalte, d'une façon si approximative, dans les revues américaines. Ne vous laissez pas prendre aux images des Chinois à la barbiche en pointe et aux longues moustaches, qui portent des vêtements traditionnels et qui interprètent des positions d'attaque et de parade, apparemment plus chorégraphiques qu'efficaces. La fantaisie des différentes écoles et le manque d'une direction commune méritent un commentaire. En comparant l'empirisme des techniques et l'efficacité linéaire du karaté, tel qu'il est répandu dans notre pays, toutes les méthodes chinoises me sembleraient baroques et dépassées.
J'ai rencontré à Vicence un militaire américain qui pratiquait le Kung Fu: il n'était pas très fort. Une de mes amies revint de New York enthousiasmée par le T'ai-chi: je me suis moqué d'elle.
Récemment, j'ai appris qu'un jeune employé d'un restaurant chinois s'entraînait dans une cour, tout seul, flanquant des coups de poing et de pied dans l'espace. Cela m'a paru intéressant et je me suis mis à sa recherche. Je me suis heurté à un mur de méfiance, mais finalement, je me suis retrouvé dans une petite cour encombrée de cartons, avec une grande glycine couvrant le mur du fond, et j'ai pu assister aux exercices de Charles Hu.
Il se déplaçait dans un état de très grande concentration

et son corps avait l'agilité et la santé d'un chat qui joue. Pourtant dans cette petite cour milanaise, la tension rigoureuse des exercices *Shotokan* aurait été déplacée.
J'avais devant moi un jeune Chinois qui se maintenait en bonne forme corporelle en pratiquant les anciens exercices de sa civilisation.
Charles Hu était fascinant. Il bondissait et se détendait, engageant un mouvement continu et complet, faisant montre d'une surprenante agilité. Il sautait et se repliait, accompagnant les phases de son combat solitaire de profondes expressions du visage, comme si le sentiment faisait partie de l'exercice: la garde reflétait la tension, l'attaque était particulièrement déterminée, la parade rassemblait toute l'énergie de l'homme en danger, tandis que lorsqu'elle était doublée d'une contre-attaque, il donnait l'impression de bien dominer une situation.
Il est tout à fait certain que l'étude scientifique du Karaté-Shotokan est en réalité plus efficace qu'une méthode qui engage tout l'être du combattant. Et si, réellement, l'expérience chinoise réussissait à concentrer dans le combat toute l'énergie dont est capable un être humain, non seulement le mouvement rationnel, mais aussi la puissance athlétique?
Charles Hu ne voulait pas me parler. Impatienté par la forme journalistique de mes questions, peut-être un peu irrespectueuses en la circonstance, il me dit que si son style me plaisait, il m'emmènerait à Formose où on pourrait me l'enseigner. Son père, un vieillard à moitié aveugle, fut plus complaisant. Pour commencer, je lui demandai s'il connaissait le karaté; il eut cette réponse: "Si un art se donnait comme fin le combat, c'était là sa limite. Si un art se donnait comme fin la victoire sportive, c'était là sa limite." Il exprimait là une logique fascinante, et je me sentis gêné pour formuler de nouvelles questions. Je lui en posai à propos de Ta-mo (le moine Bodhidarma) et de Shaolin-tsu (le monastère qui fut le berceau du Kung Fu moderne). Il précisa que Ta-mo était un bouddhiste, et que son art comportait

les limites du bouddhisme. Alors, je lui demandai quelles étaient les limites du Kung Fu (du Ch'uan-fa, comme il l'appelait, lui), et il me répondit que la limite du Kung Fu était la vie elle-même.
Ensuite, il m'offrit une tasse de thé, ce qui marqua la fin de notre entrevue. Je n'eus pas le réflexe de formuler d'autres questions. Mon imagination, excitée par la boisson, errait de la vision de Bruce Lee, l'habile et magnifique athlète de cinéma, aux exercices des ouvriers chinois dans les usines, en passant par l'information (que donnent les journaux) selon laquelle le Kung Fu est utilisé dans les instituts de gériatrie comme gymnastique d'entretien pour la santé mentale et physique des vieillards. Je me souvins de la photo d'un vieux Chinois qui, le samedi après-midi, enseigne le Kung Fu aux gamins sur la place de Pékin. Je me rappelai que certaines anciennes écoles chinoises se rattachent à l'ésotérisme du I-King, le livre des Oracles présenté en Occident par Carl Gustav Jung. Le thé détendait mon corps, et je me sentais à mon aise avec le vieux Hu.
J'ai pris congé avec la conviction d'avoir assisté, cet après-midi-là, à une expérience de Kung Fu. Mon respect pour la sagesse chinoise en était accru. Mon intérêt pour le Kung Fu était né.

Le Kung Fu

Celui qui s'attend à trouver dans le Kung Fu une énième méthode révolutionnaire pour devenir invincible et avoir la possibilité d'accomplir, avec ses mains et ses pieds, des exploits incomparables, se trompe.
Tous les peuples du monde se sont intéressés au combat sans armes ou à armes blanches, même en improvisant avec les outils de travail, et en ont tiré une technique suffisant à leurs besoins. Avec l'évolution de l'organisation sociale, qui déplaçait les intérêts du combat, de l'individu vers la masse, l'expérience chevaleresque du combat individuel est devenue insignifiante: l'énergie nucléaire a fini par rendre l'épée désuète.
Mais les valeurs formatives de la lutte ont représenté le premier patrimoine de l'homme, et aujourd'hui encore, l'éducation ne peut les ignorer. Toutes les civilisations du monde en ont conservé certains aspects considérés comme positifs. En Occident, l'escrime, la lutte, la boxe sont devenues de véritables sports; l'athlétisme, la natation et l'équitation n'ont pas renié leurs origines martiales, et même les sports les plus innocents comme le tennis de table (le populaire ping-pong) conservent dans la compétition les traces et les valeurs du combat.
En Orient, le guerrier médiéval est historiquement plus proche. Les techniques du combat primitif ne se sont pas transformées, et la conception martiale a des caractéristiques plus naturelles et moins aliénées. Les Arts Martiaux japo-

nais (ce qu'on appelle le *Budo*) trouvent leur forme la plus haute dans l'interprétation qui les relie au concept plus ancien du Bushido, dans la tradition du rameau Zen du bouddhisme Mahayana. Mais à une époque où l'on commence à découvrir la conception chinoise, on doit lui reconnaître une profondeur digne d'étude, de respect et d'admiration. Peut-être ignorons-nous encore dans quelle mesure une telle expérience peut devenir utile et être transplantée dans notre contexte social, mais il est certain que les efforts de ceux qui entreprendront cette tâche ne seront pas inutiles, et vaudront la peine d'être vécus.

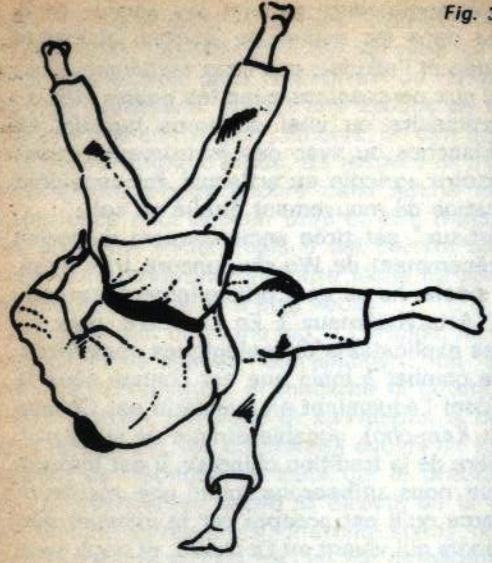
"Kung Fu" est un terme qui, à l'origine, ne se réfère pas au combat, mais signifie "entraînement" ou "discipline"; dans son indétermination, il concerne la potentialité entière de l'être humain, physique et spirituelle. A côté de la technique du combat, les différentes écoles de Kung Fu se préoccupent de l'éthique de celui qui le pratique, de sa santé, de la coordination totale et directe de la vision cosmique. En passant en revue les différents styles, on se rend compte que la caractéristique de l'un est de pénétrer pratiquement dans le vif de la philosophie bouddhiste ou taoïste, qu'un autre met davantage l'accent sur l'hygiène, la santé et les connaissances de médecine empirique, que d'autres encore ont l'ambitieux idéal de libérer l'homme de l'aliénation et de l'amener à vivre selon des principes plus vrais.

Le Kung Fu est indissolublement lié à l'idéogramme qu'exprime le Tao (le signe qui se lit Do en Japonais), qui implique l'accord de la vie humaine avec les lois de la nature. Le vocable chinois qui indique le combat à mains nues est: Chung-Kuo ch'uan ("poing chinois") et c'est ce terme qui désigne le complexe des différentes écoles (plus de 300): nombreuses, cependant, sont celles qui sont des dérivations secondaires ou des ersatz commerciaux des écoles principales. Toutes conçoivent le combat essentiellement comme une boxe libre à coups de poing et de pied, et envisagent d'une façon secondaire les déséquilibres, les poussées et les projections.

Les leviers et les étranglements ne sont pas conçus de la même manière que dans les écoles de Jiu-jitsu japonaises (dont dérivent le judo et l'aïkido): ces deux techniques sont liées aux coups et aux percussions avec les points clés du fonctionnement articulaire ou vital du corps humain. Le combat à armes blanches ou avec des instruments variés pris dans le répertoire agricole ou artisanal est considéré comme une application du mouvement étudié au sol.
L'idée d'"Arts Martiaux" est tirée anciennement du terme *Wu-wei* ou, plus récemment de *Wu-shu*, encore très usité, même si, à notre siècle, ils se sont officiellement transformés en *Kuo-shu* ("Arts Nationaux"). En Occident, pour ne pas entrer dans des explications étymologiques complexes, l'école chinoise de combat à main nue est connue sous le nom de Kung Fu (dont l'équivalent en mandarin est *Ch'uan-fa*, et en japonais: *Kem-pho*), vocable simple et suggestif, même si, à la lumière de la tradition chinoise, il est inexact. C'est le terme que nous utiliserons, pour une meilleure compréhension, parce qu'il est accepté par la majeure partie des maîtres chinois qui vivent en Occident, et nous sommes sûrs que ce n'est pas la première fois que le sens d'un terme chinois est modifié de l'extérieur.

Fig. 1. Technique de l'Aikido *Fig. 2. Technique de l'Aikido*




Fig. 3. Technique de Judo

Le Kung Fu est la plus ancienne technique de combat dont la tradition ait été maintenue depuis les origines jusqu'à nos jours. Cela n'implique pas que les techniques des styles pratiqués aujourd'hui soient les mêmes que primitivement. Forme et contenu ont subi de nombreuses et importantes modifications, et ont fait l'objet des contributions et des études d'un grand nombre de maîtres éclairés, à différentes époques. Nous pouvons imaginer le Kung Fu comme un grimpant qui s'appuie sur le mur de l'évolution humaine; du tronc principal continuent à sortir des nouveaux bourgeons, et il se ramifie dans toutes les directions. Aucune de ces pousses ne se développe dans la juste direction, et elles croissent en nombre et en dimensions; d'autres divergent, finissent par se dessécher et mourir. Mais un lien demeure: le tronc principal, par lequel passe la lymphe originelle qui est l'idée pure et essentielle du Kung Fu.

Les chroniques anciennes racontent que Huang-Ti, l'Empereur Jaune, utilisa le Kung Fu pour instruire son armée, et qu'il en fit usage pendant une bataille en 2674 av. J.-C. Aux environs de 600 av. J.-C., Lao-tseu condense dans le "Tao-To king", la théorie taoïste et le Kung Fu l'absorbe, alliant la méditation (position, respiration et attitude mentale) à la médecine (gymnastique, hygiène et techniques de rééquilibre) et à l'alchimie (la transformation de l'homme de



Fig. 4. Statue d'un empereur

terre brute en substance précieuse): c'est la période du Wu-wei, au cours de laquelle la lutte sans armes est pratiquée par l'aristocratie, comme étant l'un des arts de formation du guerrier.
En 500 ap. J.-C., un Indien répand le bouddhisme Mahayana en Chine.
Son nom, en sanscrit, est *Bodhidarma*, *P'u-t'i Ta-mo* en Chinois, *Daruma* en Japonais, et le monastère dans lequel il s'est établi (celui de Shaolin dans la province de *Honan*, au nord de la Chine) est devenu le centre le plus renommé du Wu-shu, dans lequel le combat devient un art populaire et paysan et n'est plus du tout réservé à la noblesse taoïste.
Sur les ailes du bouddhisme, le Kung Fu connut une période de grande diffusion, qui devait l'amener à jouer un rôle dans les grandes révoltes paysannes et les luttes anti-mandchou de la fameuse Société Secrète.
Enfin, en poursuivant le cours de l'histoire chinoise, on arrive à notre siècle, avec la Révolution, Mao-tse Tung et la République populaire. Le grand leader chinois connaît et apprécie l'Art Martial qu'il protège et adapte à sa vision de la société chinoise, en le conservant comme "patrimoine national": c'est l'époque du Kuo-shu.
Sur les bases de ce canevas concis, nous pouvons subdiviser l'histoire du Kung Fu en quatre périodes:

— période archaïque
(fin de Lao-tseu, environ 600 av. J.-C.)

— période taoïste ou période guerrière
(de Lao-tseu à Ta-mo, de 600 av. J.-C. à 500 ap. J.-C.)

— période bouddhiste ou période populaire
(de Ta-mo aux escarmouches de la Seconde Guerre mondiale)

— période moderne
(en cours, diffusion du Kung Fu traditionnel dans le monde, et nouvelle conception dans la République Populaire)

La période archaïque

L'histoire de la Chine commence avec les "Trois Augustes", continue avec les "Cinq Souverains", et se poursuit avec les "Trois Dynasties". Nous ne possédons pas de dates exactes sur ces époques, mais nous leur attribuons un grand nombre de traditions, de mythes et de légendes, dont la majeure partie est sûrement fantaisiste ou dont l'interprétation est en fait incertaine.
Fu-hi, qui fut le premier des trois légendaires "Augustes", est considéré comme le premier législateur chinois; il aurait vécu aux alentours de 2852 av. J.-C. On lui a attribué les inventions de l'hameçon pour la pêche, ainsi que celles d'un instrument musical à cordes, du calendrier, etc. Pour ce qui nous intéresse, Fu-hi est important car il a commencé l'étude des trigrammes *Pa-kwa.* Ces signes mystérieux ont inspiré un très grand nombre de manifestations de l'esprit chinois qui, jusqu'à maintenant, restent présentes, en particulier dans les écoles "Intérieures" du Kung Fu.
La légende veut qu'en se promenant sur les rives du Fleuve Jaune, Fu-hi ait eu la vision du relief du dos d'un dragon.
A partir des deux formes élémentaires (*Yang* représentée par une ligne continue, principe actif et masculin, *Yin*, représentée par une ligne coupée en deux, principe féminin et passif), il a formulé huit trigrammes (le "Pa-Kwa", où *Pa* signifie précisément "huit") et il les a disposés en cercle en les énumérant, une moitié dans le sens horaire inversé, l'autre moitié dans le sens horaire, et en assignant à chacun la représentation d'un élément essentiel de l'univers, dont la véritable signification est à rechercher dans la cabalistique ésotérique chinoise. Ainsi, le premier trigramme représente le Ciel, le numéro 2, le Lac, le 3, le Feu, et ainsi de suite pour le Vent, le Fleuve, la Montagne, la Terre.
En observant la disposition classique du Pa-Kwa, on remarque que la somme des numéros d'ordre opposés est toujours 9. En effet, le signe marqué un est opposé au huit, le deux au sept, et ainsi de suite. De même, la somme du nom-

Fig. 5. Dragon en émail de la période Ch'eng Hua



bre des signes qui composent les trigrammes opposés est 9: le premier, formé de trois lignes entières, est opposé à celui qui est formé de trois lignes coupées, composé donc de six signes. Le second (une ligne coupée et deux entières) est composé de quatre signes, et se trouve en face du septième trigramme (deux lignes coupées et une entière) composé de cinq traits, etc.

Le Pa-Kwa représente la plus grande énigme de la science ésotérique chinoise, et trouve des applications dans la magie, la cabalistique et l'alchimie de cette civilisation, et en général, dans toute la science sacrée orientale. En particulier dans le *I-King* ("livre des mutations" ou "livre des divinations") les trigrammes, superposés par paires, forment

64 signes qui révèlent l'avenir profond, comme correspondance à travers le Grand Chemin des hommes et de la Vie, volonté des dieux. Le *I-King*, étant l'un des cinq livres canoniques du confucianisme, Confucius lui-même a semble-t-il confessé qu'il lui aurait fallu encore 50 ans de vie pour pénétrer tous ses secrets. A une époque récente, ce texte très ancien, que la fantaisie populaire attribue parfois à Fu-hi (mais qui, sans aucun doute, dérive de ses conceptions), est resté objet d'étude et d'expériences pour le savant suisse Carl Gustav Jung, l'un des pères de la psychanalyse.

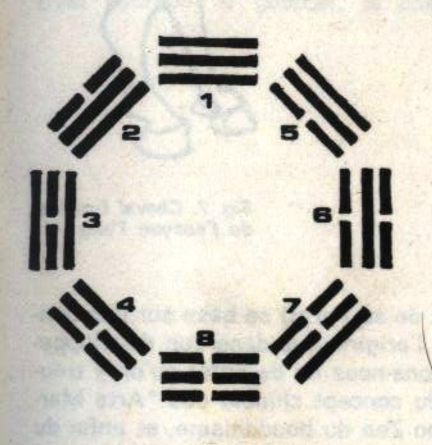


Fig. 6. Pa-Kwa: les 8 trigrammes

La période taoïste (ou période guerrière)

Avec la chute de la dernière dynastie, s'ouvre la période guerrière qui devait conduire à l'Empire. Sur la scène chinoise apparaissent ensemble Confucius et Lao-tseu (le "Vieux": son nom vient de la légende selon laquelle il avait médité 80 ans dans le sein de sa mère avant de naître). Le taoïsme, qui a Lao-tseu pour prophète et sa bible dans Tao-



Fig. 7. Cheval funèbre de l'époque T'ang

to-king (le livre du Tao et de sa Vertu) se base sur une conception complexe, tant à l'origine que dans son développement historique. Contentons-nous ici de noter qu'on y trouve l'origine, aussi bien du concept chinois des "Arts Martiaux", que l'interprétation Zen du bouddhisme, et enfin du même Bushido japonais.
On parle souvent de magie et d'alchimie taoïstes, également en relation avec la formation de l'homme, et en particulier du combattant: une idée du principe taoïste d'alchimie peut être synthétisée par un exemple simple. Dans la chaudière à vapeur, l'eau se transforme en vapeur sous l'action de la chaleur, et sa force est exploitée dans une machine pour permettre d'accomplir différents travaux physiques. Eh bien c'est de la même manière que dans le système nerveux

humain (chaudière), l'énergie primordiale (eau) qui, dans sa forme naturelle, préside à la conservation de l'espèce et de l'individu, se transforme par l'exercice de la méditation (chaleur) en énergie vitale (vapeur), appelée *ch'i* en chinois, et *ki* en japonais, et est dirigée dans le corps (machine) pour potentialiser les facultés les plus variées.
Cette image peut expliquer superficiellement le processus par lequel les *Yogi* méditent pour orienter leur énergie vers la compréhension intellectuelle (Jnana-yoga), vers la santé corporelle (Hata-yoga), vers le développement des pouvoirs (Raja-yoga), etc.; c'est pourquoi le gouvernant chinois médite pour mieux adapter ses énergies au service du peuple; c'est pourquoi le guerrier, le commerçant, le prêtre, tout

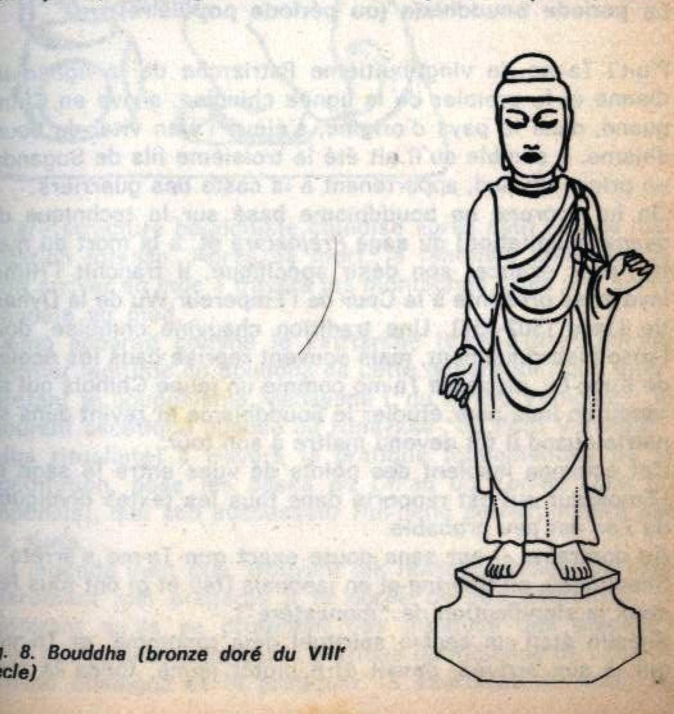


Fig. 8. Bouddha (bronze doré du VIIIe siècle)

homme médite pour mieux exploiter ses talents, compte tenu de la tâche que la société lui a donnée à remplir, avec ordre, durant sa vie.
L'exercice fondamental de la méditation, par la suite, se colore de diverses nuances à l'occasion des expériences les plus diverses.
Nous concevons certaines disciplines dans une forme dynamique (comme c'est le cas de certains arts de combat orientaux où l'on médite pendant l'exercice lui-même, en utilisant la tension et la concentration qui sont à la base de certaines formes de combat).

La période bouddhiste (ou période populaire)

P'u-t'i Ta-mo, le vingt-huitième Patriarche de la lignée indienne et le premier de la lignée chinoise, arrive en Chine quand, dans le pays d'origine, s'élève l'élan vital du bouddhisme. Il semble qu'il ait été le troisième fils de Suganda, un prince du Sud, appartenant à la caste des guerriers.
On lui apprend un bouddhisme basé sur la technique du *dyana* (méditation) du sage *Prajnatara* et, à la mort du maître, pour exaucer son désir spécifique, il franchit l'Himalaya et se présente à la Cour de l'Empereur Wu de la Dynastie Liang (502-557). Une tradition chauvine chinoise, douteuse historiquement, mais souvent reprise dans les écoles de Kung Fu, présente Ta-mo comme un jeune Chinois qui se rendit en Inde pour étudier le bouddhisme et revint dans sa patrie quand il fut devenu maître à son tour.
Cet échange insolent des points de vues entre le sage et l'Empereur qui est rapporté dans tous les textes divulgués du Zen est peu probable.
Au contraire, il est sans doute exact que Ta-mo s'arrêta à Shaolin-tsu, ou Shoring-gi en japonais (*tsu* et *gi* ont tous les deux la signification de "monastère").
Shaolin était un centre spirituel déjà renommé, et Ta-mo, qui, à son arrivée, devait être plutôt jeune, fonda la pre-

Fig. 9. *Lion émaillé*



mière structure bouddhiste chinoise après neuf ans de méditation intense. Après sa mort, la fantaisie populaire le voit arriver en Inde à travers les montagnes, avec une seule sandale au pied.

Ta-mo apparaît comme le Patriarche (c'est-à-dire l'unique héritier légitime du Bouddha de cette génération) qui, interprétant le bouddhisme Mahayana ("du Grand Véhicule": le courant ascétique opposé au Hinayana "du Petit Véhicule", plus ritualiste) à travers la pratique fondamentale de la méditation, pose les bases du *Ch'an* ou *Zen-na* (Zen en japonais), que son successeur Hui-neng perfectionnera par la suite.

La légende veut que, trouvant les novices chinois particulièrement mal préparés à la durée de ses exercices, et désirant qu'ils se protègent des attaques des disciples des autres sectes durant la pratique quotidienne de ceux-ci, Ta-mo enseigna et fit pratiquer 18 exercices de Kung Fu

pour améliorer la santé, renforcer la volonté et garantir la capacité d'autodéfense de ses disciples. Aujourd'hui encore, dans les fresques qui ornent certains murs de Shaolin-tsu, on peut voir des moines à la peau plus sombre, probablement indiens, qui apprennent aux jeunes Chinois le combat à mains nues.

Le bouddhisme de Ta-mo connut le succès et se propagea avec une rapidité foudroyante dans toute l'aire d'influence chinoise. Avec le temps, et sous la pression d'événements politiques particuliers, le monastère de Shaolin perd de son importance en tant que centre de la nouvelle pratique de méditation, mais devient le noyau d'inspiration de toutes les écoles de Kung Fu qui se trouvaient alors dans une phase déclinante, et avaient besoin, par conséquent, d'idées novatrices.

Sur les ailes du bouddhisme, le Kung Fu se répand dans le

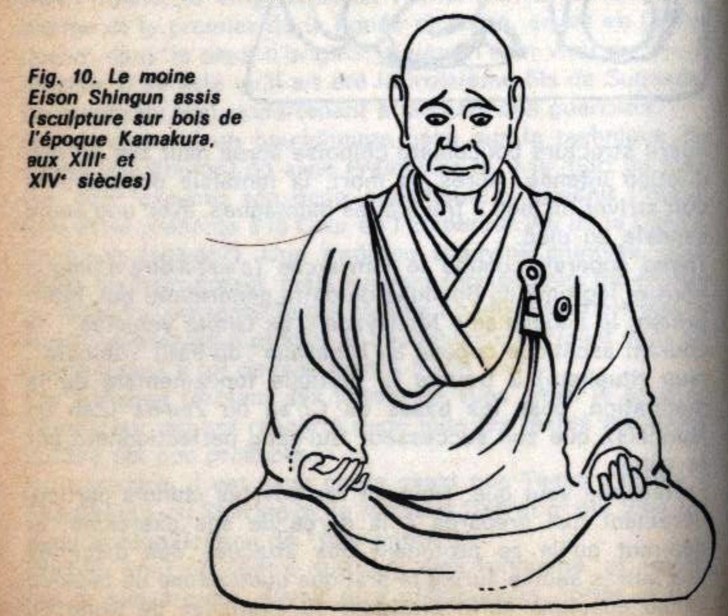


Fig. 10. Le moine Eison Shingun assis (sculpture sur bois de l'époque Kamakura, aux XIII[e] et XIV[e] siècles)

peuple comme pratique paysanne de masse: cultivé par les vieux pour conserver leur sagesse, pratiqué par les jeunes qui s'exhibaient dans les tournois des fêtes paysannes, complément indispensable à la culture du voyageur, le Kung Fu devient légende. Le folklore chinois le cite dans d'innombrables épisodes: moines et ermites attaqués par des bandits (après les avoir corrigés ils les gagnaient à la vie spirituelle), vieux maîtres appelés pour combattre le tigre qui terrorisait le village, exploits épiques de jeunes fonctionnaires agissant comme agents secrets. L'histoire nous confirme que les lutteurs de Kung Fu constituaient une force populaire qui allait jusqu'à s'opposer aux vexations des puissants, et que le prestige de certaines techniques de combat masquait d'un exotisme fascinant la fameuse Société Secrète.

A Okinawa, occupée par les Japonais, le Kung Fu chinois fut tenu secret, dans l'espoir de le voir devenir utile contre la cruauté des envahisseurs. Et quand, finalement, certains maîtres, dans les dix premières années de l'an 900, se décidèrent à en révéler publiquement les secrets au Japon, ce fut l'éclatement de la "bombe" du karaté, qui fanatisa les masses japonaises avec ses aspects techniques absolument révolutionnaires pour leur expérience du combat.



Fig. 11. Bronze Ming représentant un dragon

La période moderne

La crise politique qui devait amener la Chine à la République populaire commença quelques dizaines d'années avant la Seconde Guerre mondiale, et se termina peu après. La pratique du Kung Fu ne réapparut pas, soit en raison du bouleversement social, soit parce qu'il semblait impensable de l'appliquer à la place des méthodes modernes. Toutefois, Mao-tse Tung, tout jeune, écrivit un essai sur les avantages du Kung Fu, et plus tard, il pratiqua judo et kendo (la scherma japonaise) au Japon: l'iconographie de la Longue Marche montre souvent les révolutionnaires de l'Armée Rouge s'exerçant au combat corps à corps en utilisant les protections (masque, cuirasse et gants) du kendo.
Un fois la paix revenue, la tradition du Kung Fu s'adapte au gigantesque effort de transformation de la structure sociale, et est utilisée pour créer une discipline sportive de masse qui fait bénéficier le travailleur d'une gymnastique simple, qui peut être pratiquée partout, qui procure aux vieillards les avantages d'une activité motrice intéressante, qui est, pour le peuple entier, un sport, un spectacle, une récréation. Il devient "Art National" et unifie les différentes conceptions.
A Formose, au contraire, sous le contrôle des nationalistes, beaucoup de vieux maîtres viennent s'installer; depuis cette île, ils ont facilement la possibilité de passer aux USA, avec un succès discret, formant une base d'adeptes solide en nombre, mais désordonnée, compte tenu de la subdivision en d'innombrables styles. A partir de l'Amérique, se répercute ensuite en Europe un courant plutôt confus de Kung Fu. C'est un Japonais du nom de Doshin-so, qui obtient le meilleur résultat; ayant eu l'occasion d'étudier les techniques originales de Shaolin-tsu avant la guerre, il a mis sur pied, au Japon, l'important centre de Todatsu pour l'étude du Shorin-ji Kempho, et il commence aujourd'hui à envoyer des enseignants de cette spécialité dans le monde entier qui sont toujours plus demandés.

Les écoles de Kung Fu

La Chine est le plus grand pays du monde, par l'étendue de son territoire et l'ancienneté de son histoire. Cette histoire, peu connue en Occident, est en avance de centaines d'années d'expériences et de découvertes fondamentales pour l'homme; ses héros furent titanesques: ils émergent de la foule immense des figurants, auxquels ils ont sacrifié leur individualité pour devenir, de leur vivant, mythe et légende. Le Kung Fu fait partie de l'âme chinoise, et, pour saisir au moins les grandes lignes de son ontogenèse, il faut s'efforcer de comprendre une civilisation qui, sous maints aspects, est différente de la nôtre. Les histoires populaires, la fantaisie de la tradition, mêlent certaines dates historiques à des épisodes de caractère épique et mythique.
Ainsi l'entendons-nous raconter par les maîtres qui entreprennent des entreprises surhumaines, qui contrôlent les forces les plus secrètes de la nature, qui se sont emparés des secrets de l'Art, plus à travers la méditation de l'ermite que par l'entraînement et l'étude pratique. Ce folklore, coloré et intéressant, naît aussi de la vérité et représente un message chiffré réservé au pratiquant.
A la lumière des connaissances modernes, nous savons par la physiologie que notre système glandulaire (le principal facteur de survie à la fin de l'époque paléolithique) produit un excès d'adrénaline qui représente "l'équivalent moral de l'agressivité".
En canalisant ce "surplus" d'énergie vers une fin idéale, on peut obtenir un homme équilibré et efficient, prêt à se battre pour un idéal élevé; tandis qu'en le laissant s'accumuler dans notre système nerveux, on crée une situation de violence potentielle qui finit inévitablement par entraîner des manifestations susceptibles d'endommager l'individu.
Le Kung Fu s'intéresse à ce problème, et maîtres et écoles, même s'ils ont parcouru des chemins techniques différents, ont toujours cherché à former un homme supérieur, plus équilibré et plus humain.

Maintes expériences de Kung Fu se sont perdues parce qu'elles ne correspondaient pas aux besoins réels de la société de leur époque. Parfois, elles étaient trop en avance pour être comprises et répandues, ou bien elles se heurtaient franchement aux préjugés sociaux. D'autres ont évolué jusqu'à devenir méconnaissables. Certaines apparaissent sous divers noms, mais ce ne sont que des répliques commerciales. Certaines sont intellectuellement riches, d'autres se contentent de résultats plus limités. Ainsi, elles répondent aux intérêts des différents types d'hommes. Une caractéristique du Kung Fu est que celui qui le pratique peut choisir parmi ces écoles celle qu'il désire suivre pendant toute sa vie, ou, ayant atteint une certaine maturité, passer à des formes plus complètes ou simplement complémentaires pour mieux se réaliser.

Géographiquement, l'expérience chinoise de la lutte à mains nues varie du nord au sud, avec, comme ligne de démarcation, le fleuve Yang-tse. Traditionnellement, les écoles de Kung Fu se divisent en deux grandes familles: l'école "dure" ou "Externe" (au sens d'"extérieure") appelée *Wei-chia*, et l'école "douce" ou "Interne" (intérieure), *Nei-chia*. Initialement, il est probable que l'école Externe était localisée au nord, et l'école Interne dans le sud, avec, dans la première, une plus grande influence taoïste et dans la seconde, certaines idées issues du Yoga indien. Mais avec l'âge d'or du Kung Fu, une localisation géographique devient impossible parce que les techniques et les éléments philosophiques se diversifient. Certains maîtres fusionnent les deux visions, créant des écoles hybrides La forme de l'école Interne recherche principalement la souplesse, avec des mouvements harmonieux et savants, utilisant l'agilité pour lutter contre la force. L'école Externe est caractérisée par le rythme d'attaque, la prouesse athlétique, la force. La première valorise le contrôle mental, tandis que la seconde souligne la prestance physique.

On attribue environ 360 styles à l'école Externe, tous reliés à la tradition de Shaolin. Outre le fondamental *Shaolin-tsu*



Fig. 12. Dessin représentant un ancien soldat chinois

Ch'uan (*Sorin-ji Kempho*) les styles les plus répandus aujourd'hui sont: *Hung Ch'uan* et *T'au T'ei Yu T'an T'ui*, qui remontent à la période Sung (1127-1279); *Hon Ch'uan, Erh-lang Men, Fan Ch'uan, T'ang Lang Ch'uan* et *Ch'a Ch'uan* (ce dernier, pratiqué exclusivement par la minorité musulmane chinoise), qui se développèrent durant la Dynastie Ming (1368-1644); *Mi Tsung Yi* et *Pa Ch'uan*, nés dans la période Ch'ing (1644-1911).
L'école Interne a des racines plus anciennes, et comprend quelques dizaines de styles. Parmi ceux-ci, rappelons: *Wu Tang P'ai, T'ai Ch'i Ch'uan, Pa-Kwa Ch'uan, Hsin Yi Ch'uan, Tsu Yan Men* et *Liu-he Pa-fa.*

L'aire d'influence du Kung Fu

La grande popularité du Kung Fu en Chine n'a pas manqué de se répandre dans toutes les nations d'Extrême-Orient, où il se mêlait naturellement aux styles locaux, ou se détériorait, à cause des expériences issues d'autres civilisations. Dans le Sud-est de l'Asie (au Cambodge), on trouve certaines sculptures sacrées représentant des pugilistes, dans

lesquelles les attitudes de style chinois se mêlent à celles du *vajramusthi* indien. Au Vietnam, aujourd'hui encore, on pratique un produit du Kung Fu. En Thaïlande, la "boxe thaïlandaise" est populaire, avec d'évidentes influences occidentales, mais parallèlement, il existe des associations d'"Arts Martiaux" qui pratiquent judo et Kung Fu. En Indonésie, le *pokulan*, le *pentjak silat* et le *kun-tow* sont autant d'écoles de Kung Fu naturalisées, restées intactes depuis les temps les plus anciens (kun-tow n'est que la transcription occidentalisée du *K'un T'ou* chinois). Le *bersilat* malais (dont l'importance, dans ce pays, est soulignée par une émission postale) est clairement d'origine chinoise, et présente la caractéristique originale de se subdiviser en une forme démonstrative et spectaculaire dite *sila pulat*, et une forme réservée au combat réel et efficace, le *sila buah*.
Okinawa occupe une place à part. Sa position géographique constitue un pont idéal entre Formose et Ryu-kyu, la plus méridionale des quatre îles principales de l'archipel japonais. Sa population d'origine constitue un mystère anthropologique, mais on la rattache généralement au groupe malais-polynésien. En des temps plus anciens, Okinawa constituait une étape obligatoire dans le voyage des navigateurs venant du sud pour aller vers le Japon, et il est probable que les Yamato y ont fait escale quand, à une époque qu'on peut situer un peu avant celle du Christ, ils commencèrent la migration qui devait les amener à fonder l'Empire du Soleil Levant. Par la suite, grâce à l'amélioration de la technique navale, les jonques chinoises et japonaises réalisèrent leurs échanges en affrontant directement la Mer Intérieure, et en évitant Okinawa.
Par la suite, depuis le VIIe siècle, Okinawa commença à se développer, parvenant à entretenir, au début, des rapports diplomatiques avec la Chine, ensuite, à connaître un trafic commercial intensif, les idées et les techniques étant naturellement complètement importées. Du XIVe au XVIIe siècle, Okinawa fut un petit royaume d'une grande importance commerciale dans le marché du sud-est asiati-

que. Puis elle fut occupée, réduite au rang de colonie du clan *Satsuma*, feudataire du Japon unifié sous les Tokugawa. Okinawa disposait déjà d'une technique indigène de combat sans armes, basée sur l'utilisation des poings et des pieds, dont les traces sont visibles, encore aujourd'hui, dans certaines danses folkloriques. Il est indubitable qu'elle fut influencée autant par le Kung Fu chinois que par des expériences analogues qu'ont connues les populations de Ryu-Kyu. Cette technique portait le nom de *tode* ou de *Okinawa-te* (la main d'Okinawa) et devint réellement efficace durant la période de l'occupation japonaise, quand de nombreux édits et ordonnances interdirent à la population de porter et de posséder des armes, sous peine de sévères sanctions. L'histoire récente met en lumière trois écoles principales: *Suri-te, Naha-te* et *Tomari-te* (la "main de Suri", de "Naha" et de "Tomari", les noms des trois principales villes de l'île). Toutefois, certains récits démontreraient que même en pleine occupation japonaise, la technique de combat des habitants d'Okinawa laissait à désirer, s'il est vrai que de Shuri, un certain Sakugawa, en 1724, et ensuite un certain Shionja, allèrent pendant quelques années étudier le Kung Fu en Chine, pour revenir ensuite connaître un grand succès comme maîtres et chefs d'école. C'est à eux que l'on fait remonter le style que Gichin Funakoshi devait rendre si populaire au Japon deux cents ans plus tard, et qui serait donc un Kung Fu pur, même s'il fut exaspéré par l'expérience d'une occupation étrangère.

Entre 1784 (année du retour de Chine de Shionja) et 1903 (année de la première démonstration publique à Okinawa), petit à petit, les termes *te* et *tode* furent remplacés par ce-



Fig. 12a. L'ancien et le nouveau idéogramme chinois du mot: karaté

lui de *karaté*; même s'ils étaient écrits avec des idéogrammes différents de ceux d'aujourd'hui.
En 1904, le karaté est introduit officiellement dans les écoles d'Okinawa, et en 1936, l'ancienne manière d'écrire "karaté", qui signifie "main chinoise", est remplacée par une nouvelle qui se lit "main vide", avec une allusion évidente aux concepts bouddhistes.
La Chine a exercé sur le Japon une influence directe, qui s'est poursuivie pendant deux millénaires. Toutefois, pour deux périodes historiques en particulier, cette influence devient plus forte, presque exaspérée. Une première fois pendant l'époque Nara (qui commence officiellement en 710 ap. J.-C.) le Japon copie les modèles artistiques et culturels de la nation sœur, certains aspects de l'administration de l'Etat, l'écriture. Une seconde fois, au début de l'époque Tokugawa (autour de 1600) quand la nécessité de l'unité nationale amène le Japon à choisir le néo-confucianisme. En d'autres occasions, la Chine apporte son expérience au Japon par l'intermédiaire d'une autre nation, comme c'est le cas aux alentours de 500 av. J.-C., par l'introduction du bouddhisme depuis la Corée ou, pour ce qui nous intéresse, par le Karaté d'Okinawa.
L'expérience de lutte autochtone du Japon est le *Sumo* (ce combat d'hommes très grands, très agiles et très forts, qui consiste à jeter l'adversaire à terre ou à le pousser hors d'un cercle).
Par la suite, se développe le *Yoroi-kumyuchi* ou "lutte corps à corps avec armure" probablement influencé par certains aspects de l'expérience chinoise.
Avec la pacification du pays, sous les Tokugawa, se développe le Jiu-jitsu, et avec la concurrence commerciale entre les différentes écoles, nombreux sont les Japonais qui étudient en Chine certains aspects de cet art, et plusieurs maîtres de Kung Fu qui vont au Japon pour faire la démonstration de leur technique: ils sont accueillis avec le plus grand intérêt. Le plus renommé d'entre eux est, sans aucun doute, *Ch'en Yuan Pih,* maître potier à la cour du Daimyo, de Owa-



Fig. 13. Jiu-Jitsu

ri, qui eut deux élèves connus, fondateurs du *Shinto-ryu* et du *Kito-ryu* (deux écoles de Jiu-jitsu, la seconde particulièrement importante parce que considérée comme étant à la base de la technique de projections du *Judo Kodokan*). Mais ce n'est qu'au début du XXe siècle, quand les maîtres d'Okinawa se décidèrent à rendre leur art public, que le Japon connut le karaté, qui est une interprétation limitée de la conception du Kung chinois, mais en fait plus pratiqué comme sport de masse.
Gichin Funakoshi enseigna, en premier lieu, sa méthode, dérivée du style de Suri et appelée *Karaté-do Shotokan*, c'est-à-dire "Voie du Karaté Shotokan" (le dernier mot étant le nom du premier *dojo* ou gymnase dans lequel avaient lieu les cours). La technique de Funakoshi est considérée comme "légère et longue", c'est-à-dire que l'on frappe sans briser, et est efficace à une certaine distance. Aujourd'hui, elle est divisée en un courant qui en souligne surtout les aspects spirituels (représenté par les maîtres Oshima, Harada, Okuyama et Egami), et un autre plus répandu, qui poursuit l'idéal sportif et olympique et dont les plus grands re-



Fig. 14. Karaté-do Shotokan: mawashi-geri

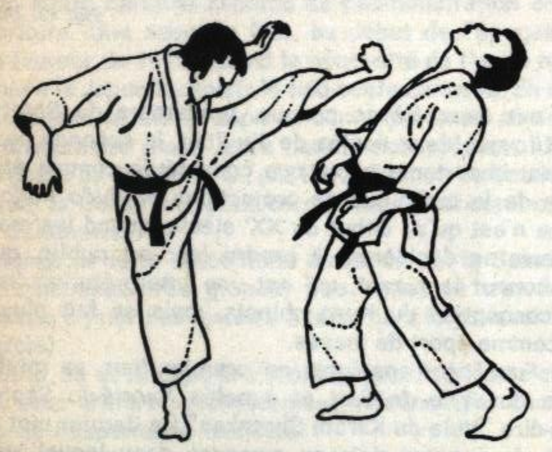


Fig. 14a. Karaté Wado-ryu: mawashi-geri

présentants sont les maîtres Nakayama, Nishyama, Kase et Takagi.
***Kenwa Mabuni* est le chef de l'école de *Shito-ryu*. Plus puissant que le style Shotokan, le *Shito-ryu* a la caractéristique de polariser l'attention de celui qui le pratique sur un seul adversaire (contrairement à la tradition qui veut que l'on**

voit dans le karaté une méthode efficace de combat contre plusieurs adversaires); le style purement japonais du *Shukokai* de Tani et Nambu est un dérivé de ce dernier.
Le *Goju-ryu*, fondé par *Chojun Myagi*, est le style le plus fidèle aux enseignements du plus grand maître d'Okinawa des Temps modernes, Higaonna, qui faisait de la respiration l'une des bases techniques de sa méthode. *Gi* ("force") et *Ju* ("agilité") en illustrent le contenu: il faut combattre l'agilité par la force, et vice versa.
Le *Wado-ryu* ("Voie de la paix") est historiquement le premier style mis au point par un Japonais, *Hironori Otsuka*, qui étudia sous la direction de Funakoshi, mais ensuite se sépara de lui pour enseigner sa propre méthode qui est très influencée par le Jiu-jitsu (chutes et techniques de corps à corps). D'autres styles sont pratiqués au Japon, et les plus importants sont *Oyama-ryu*, du nom japonais de son fondateur, Coréen de naissance (il s'appelait Young-i-choi) et *Kyoku-shinkai-karaté*, créé par le même maître.
Le *Shorin-ji Kempho* mérite une attention particulière; il fut mis au point par un Japonais éclairé, *Doshin-Sho*, après qu'il eut fait un long séjour en Chine pour rétablir les techniques originelles de Shaolin. Sa méthode comprend la boxe à coups de poings et de pieds qui est à l'origine de la formation du karaté moderne, mais aussi des techniques de corps à corps (soulèvements et projections), des massages curatifs (du type shiatsu) dérivés de l'acupuncture et de la méditation Zen (Kongo-zen: le Zen du Diamant). Le Shorin-ji Kempho est un véritable retour au Kung Fu traditionnel, et le succès qu'il obtient de plus en plus au Japon et dans le monde entier est là pour démontrer la force de l'idée initiale.
La Corée est située géographiquement comme un pont entre la Chine et le Japon. Elle peut donc aisément assimiler la technique chinoise et l'interpréter à la lumière de la vision japonaise moderne. Les techniques coréennes originaires et les techniques chinoises archaïques se développent simultanément: elles prennent le nom de *Farando*. Sur les ailes

du bouddhisme, le Farando s'imprègne du Shaolin-tsu Kung Fu et devient *Taiken*. Actuellement, une floraison d'écoles prennent des bases techniques autant à la Chine qu'au Japon: *Tae-kyon, Tang-su, Kong-su, Kwon-pop, Tae-su*, et finissent par s'unifier en un général *Choi-kong-li* dans le *Tae-Kwon-do*. Une autre école reste indépendante de cette ligne, celle du Tang-su-do-Karaté.
Dans les nations qui échappent à l'influence de la Chine, l'importance du Kung Fu s'affaiblit. Les USA sont notoirement à l'avant-garde, en raison de l'émigration directe des maîtres de Formose (un tiers des pratiquants des USA suit le karaté japonais, un tiers environ, le coréen, le reste se subdivise en différentes écoles de Kung Fu). En Europe convergent le courant américain, propagé surtout par les militaires qui y demeurent, et le courant japonais du Shorin-ji, très sérieusement implanté par le centre japonais de Tadatsu. Mais les deux courants ne rassemblent qu'une petite minorité par rapport à ceux du karaté sportif.

Les moines bouddhistes

Les douze exercices

Comme nous pouvons nous y attendre, de la part de n'importe quel produit de la maturité bouddhiste, les exercices physiques enseignés par Ta-mo apparaissent comme une surprenante synthèse des facultés de l'être humain qui, au fond, n'a de physique que l'aspect extérieur. Pratiqués par les moines de Shaolin comme clé de liaison entre la technique de combat à mains nues et la pratique de la vie intérieure, ils atteignent, sans aucun doute, l'efficacité maximale. Il faut dire que pour tout ce que Ta-mo peut avoir exploité dans leur idéation, de l'expérience indienne, ils sont parfaitement conformes aux règles *Wei-cheng* (Wei, "protection" et *Cheng*: "vie"), l'hygiène primordiale chinoise, du *Ch'ong-fou*, la gymnastique respiratoire taoïste, et du *Ch'i*, le contrôle de l'énergie interne, qui présente tant d'analogies avec le *pneuma* grec et le *prana* indien.
Pour le pratiquant occidental, il serait erroné de les considérer comme des exercices gymniques d'échauffement ou d'augmentation de la puissance musculaire ou articulaire, ou directement comme des mouvements de coordination. Ils semblent très simples, mais leur difficulté réside dans la coordination entre le pouvoir interne et le mouvement, et c'est pourquoi ils doivent être pratiqués sous une direction experte pour éviter des erreurs d'apprentissage qu'il serait ensuite difficile de corriger.

Nous exposons 12 des 18 figures présentées par Ta-mo dans le *Ykin-king*, et ce sont précisément celles qu'a choisies le général Yo-fei (1104-1142) comme exercices quotidiens pour l'entraînement des soldats.

La première position se présente avec le corps bien droit, les jambes raides et légèrement ouvertes, les bras levés et joints devant la poitrine, les mains à la verticale (pouces vers le haut), se touchant légèrement. La position est celle qu'on adopterait pour porter solennellement le bâton pendant la pratique du *zazen*, la méditation assise. Le corps est en "tension décontractée", et seuls les muscles nécessaires à la position sont utilisés. Les muscles des épaules, en particulier, sont au repos, ce qui est difficile à obtenir. L'attention est concentrée sur le bas-ventre, où le diaphragme joue un rôle particulier dans la respiration, faisant pression sur les intestins pendant l'expiration. L'action respiratoire est légère, imperceptible. Pendant l'inspiration, contrôlée, les muscles se relâchent de plus en plus, tandis que l'expiration, très longue, s'éteint doucement, si bien qu'une stase involontaire se réalise quand les poumons sont vides. On répète l'exercice une douzaine de fois, en accumulant de l'énergie et en calmant le système nerveux.

Dans la seconde position, les bras s'ouvrent en croix et le

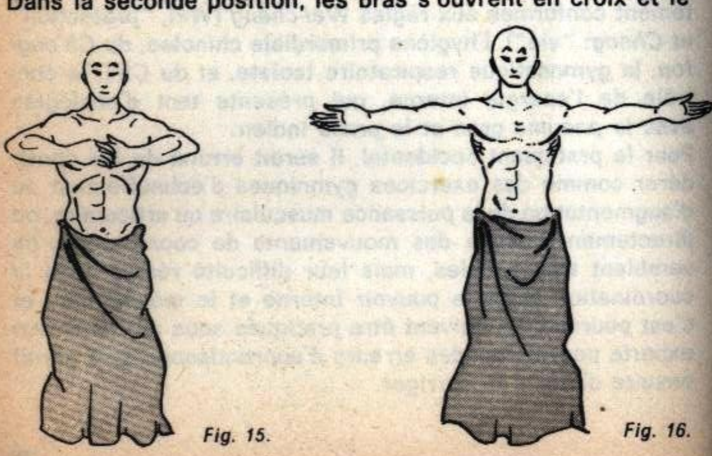


Fig. 15. *Fig. 16.*

corps se soulève sur la pointe des pieds. On atteint cette position en passant par la première au moment où les poumons sont vidés, et, en l'exécutant, on inspire lentement en tendant le corps vers le haut, avec la colonne vertébrale parfaitement droite. Les yeux sont fixes et les pupilles immobiles, dirigées à environ trois mètres en avant, vers le sol. Les sens ne répondent pas, sont complètement isolés et l'être est tendu pour essayer de répandre autour de lui l'énergie recueillie dans l'abdomen, à travers les membres, jusqu'aux confins de l'univers. L'exercice ne se répète qu'une fois.

Encore sur la pointe des pieds, dans la troisième position, les bras se déplacent vers le haut, en position verticale. Le corps tente de se créer un espace entre le ciel et la terre, en poussant le premier vers le haut et la seconde vers le bas. C'est un mouvement vigoureux, qui s'accomplit en expirant; il est accompli une seule fois et maintenu pendant quelques secondes, à poumons vides. La colonne vertébrale se tend, et à la fin, quand on laisse retomber les bras, complètement relaxés, le sang envahit la périphérie du corps. Encore une fois, il ne faut utiliser que la musculature strictement nécessaire et laisser relâchés les muscles du cou surtout. Dans cet exercice, l'énergie interne est laissée libre, ce qui veut



Fig. 17

dire qu'elle n'est dirigée ni par la respiration ni par la pensée, mais s'il est bien exécuté, elle devrait se rassembler dans la colonne vertébrale.

Les trois exercices qui suivent sont exécutés symétriquement à droite et à gauche, ils demandent un petit déplacement et servent pratiquement à diriger l'énergie intérieure (le Ch'i) dans tout le corps, mais surtout dans les bras, ce qui est pratiquement indispensable pour le combat.

Dans la quatrième figure, le corps tourne à droite, tandis qu'on avance le pied gauche d'un petit pas dans cette direction. Le bras gauche est derrière le dos, en position volontaire de "non utilisation", le bras droit est levé, plié en trois parties: bras, avant-bras et main. La main est retournée, la paume vers le visage, qui la regarde. Le mouvement est accompli en interrompant l'expiration environ au tiers, comme si l'on déviait vers le haut une attaque à la lance ou au bâton. Une fois la position prise, le bras doit être relâché, mais empli d'une énergie interne, de sorte qu'il serait prêt à supporter une certaine charge venant du haut sans se plier. L'image qui nous aide à trouver cette condition est

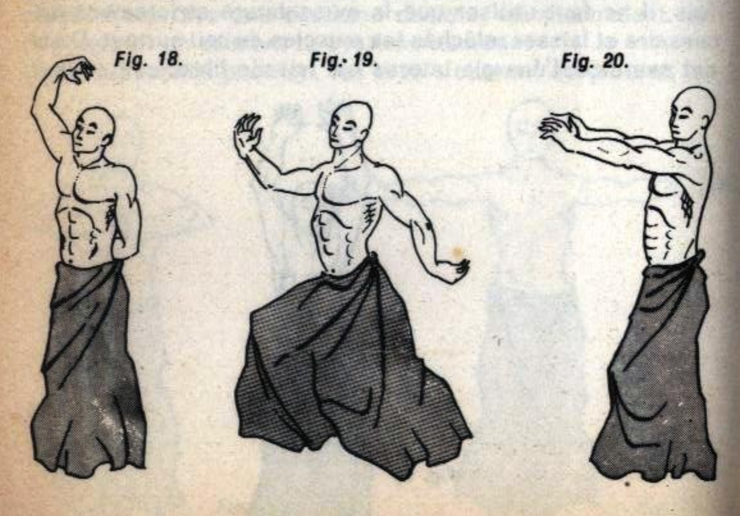


Fig. 18. *Fig. 19.* *Fig. 20.*

celle de l'abdomen conçu comme un grand réservoir d'énergie, avec le bras transformé en lance de pompier et rempli d'une énergie qui, de la main, se répand dans tout l'univers.
Après la répétition à gauche de l'exercice que nous avons décrit, passons à la cinquième figure. Cette fois, le pied droit avance d'un bon pas (dans l'exécution à droite). L'exercice est plus ou moins semblable au précédent, mais l'action de parade de la main droite est dirigée devant soi, de manière à obliger l'attaque à dévier latéralement. La main couvre le visage et le regard la suit. L'image mentale est à peu près la même. Le bras gauche est, dans un certain sens, symétrique et contraire au droit. Les jambes sont pliées (le centre de gravité est abaissé). Dans cette position, une poussée imprévue ne devrait pas faire remuer le corps et, par la suite, les bras ne devraient pas pouvoir être pliés par un adversaire, même très fort. Le mouvement est réalisé une fois encore au tiers de la respiration, et maintenu pendant quelques secondes.
Dans la sixième position, la jambe gauche avance, pliée, tandis que la droite est tendue en arrière, les deux mains sont tendues en avant pour contenir l'impétuosité de l'adversaire. Les conditions mentales et respiratoires sont les mêmes que pour les exercices précédents. Le regard est fixé sur les mains (mais "il ne voit pas"). Le corps est très relaxé, parce que, dans cette position, c'est l'énergie interne et non la force musculaire qui intervient. Même l'attaque, avec la force musculaire de deux ou trois hommes contre les mains pour faire reculer l'exécutant, ne devrait pas réussir à le déplacer. A la fin, les bras se détendent sur les côtés.
Les mouvements des jambes et les rotations du corps, pour arriver à ces positions et pour passer à des positions symétriques à gauche, doivent être accomplis sans penser, de manière à arriver au plus vite à devenir des mouvements naturels. Tous ces exercices doivent avoir pour trait commun d'être accomplis sans effort et sans contraction musculaire, et c'est le principal obstacle qui empêche de les étudier sans l'enseignement d'un expert.

Dans les trois figures qui suivent, l'énergie interne est dirigée sur les grandes articulations des épaules et par là aussi, on doit réussir à les détacher progressivement et à en accroître la mobilité.

De la position droite, dans la septième figure, le bras doit tourner autour de la nuque, par derrière, et arriver, à la fin, à la joue opposée; le bras gauche, symétrique et contraire, s'enroule autour de l'échine, arrivant, avec le dos de la main, sur le côté droit. Le corps suit le mouvement pour atteindre la torsion maximale: la pause est aux deux tiers de l'expiration, les sens ne communiquent pas avec l'esprit qui est concentré sur l'articulation des épaules.

La huitième figure consiste en une flexion sur les jambes avec les pieds complètement appuyés au sol. Les bras s'étendent en avant en maintenant l'équilibre, le tronc est parfaitement droit. La colonne vertébrale, droite, force vers le bas l'articulation du bassin, les fesses effleurent les talons, arrivant à quelques centimètres du sol. L'exercice, étant symétrique, se répète deux fois et on l'accompagne d'une complète expiration. L'esprit est fixé, sans distraction, sur l'articulation de la hanche.

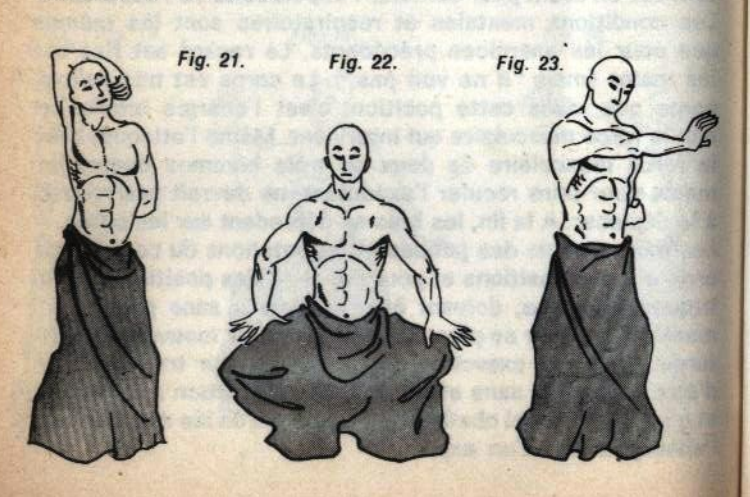


Fig. 21. *Fig. 22.* *Fig. 23.*

Dans la neuvième figure, en position droite, le corps tourne de 45° à gauche, le pied gauche avançant légèrement avec le bras droit tendu, paumes en avant, pour intercepter un adversaire imaginaire et le bras gauche replié sur le côté avec le poing fermé, prêt à une contre-attaque. L'attention se porte sur l'articulation de l'épaule droite qui est tournée au maximum vers l'avant. C'est la position "du dragon qui regarde ses pattes". La condition respiratoire est celle qu'on adoptera dans les techniques de combat, au tiers d'une expiration douce. Cette position est maintenue strictement le temps de s'assurer que l'énergie abdominale envahit le bras et que l'articulation de l'épaule a atteint son extension maximale; ensuite, on reviendra à la position naturelle droite pour l'exécution symétrique. Ce qui signifie que, pour le débutant, la position dure quelques secondes, et pour l'expert, à peine une fraction de seconde.
Les trois dernières positions concernent la mobilisation et le parfait emploi de la colonne vertébrale. La dixième est une position à quatre pattes dite "du tigre qui cherche sa nourriture". Agenouillé, avec les paumes des mains au sol, les pointes des pieds en flexion, on avance alternativement une jambe, puis on la remet ensuite dans la position de départ sans déplacer les mains.
Ce mouvement fait tourner les vertèbres sur lesquelles l'attention se fixe et l'énergie est dirigée. Il s'accomplit lentement. Le mouvement de déplacement à terre et de retour à la position droite trouve sa coordination en maintenant la même concentration que pour les exercices et surtout en contrôlant l'énergie interne en toute conscience.
La onzième position est une flexion du tronc en avant, avec les mains derrière la nuque. L'attention est fixée sur les vertèbres dorsales qui sont les plus engagées. Quand cet exercice est exécuté par des personnes particulièrement agiles, avec les mains tombant jusqu'au sol, il est souvent nuisible, parce que les apophyses vertébrales, se touchant à l'intérieur, un processus d'arthrose peut se déclencher. C'est pourquoi on garde les mains derrière la nuque, ce



Fig. 24. *Fig. 25.* *Fig. 26.*

qui limite un peu la profondeur du mouvement. Cela dit, il faut rechercher une bonne performance, mais non aboutir à une flexion exagérée, en choisissant de se concentrer sur une distribution homogène de l'effort pour chaque vertèbre. Le mouvement s'exécute deux fois avec expiration complète, et en maintenant la position pendant quelques secondes.

Tandis que dans la position précédente, la courbure de la colonne vertébrale est concave vers le bas, dans la douzième, la flexion n'a lieu qu'au niveau des hanches et la colonne vertébrale tend à être légèrement concave vers le haut, guidée par le mouvement de la tête qui se relève, alors que les bras pendent jusqu'à toucher le sol. L'attention et l'effort se concentrent dans les vertèbres cervicales. Les mains se touchent.

L'exercice sert précisément à bloquer les plus hautes vertèbres et on ne doit porter aucune attention, ni sur la hanche, ni sur les tendons des jambes, dans lesquels au début, on aura une sensation douloureuse. Les jambes sont parfaitement droites. L'exercice s'exécute aux deux tiers de l'expiration, pendant quelques secondes; on le répète deux fois, comme tous les exercices symétriques.

T'ai-chi Ch'uan

(le "Suprême Dernier Coup de poing")

T'ai-chi est un terme auquel on a fréquemment recours dans la philosophie chinoise savante, et il prend le sens de "supérieur et définitif", comme s'il était une fin ultime, une synthèse extrême de l'univers. Graphiquement, il est représenté par un symbole, connu et exploité en Occident, formé d'un cercle divisé intérieurement en deux demi-cercles opposés que séparent deux secteurs égaux en forme de grossière virgule, un blanc avec un œil noir et l'autre inversé. Le premier représente le principe masculin Yang (jamais complètement masculin, à cause de la présence de l'œil de couleur différente) et le second, le principe féminin Yin (taché de "masculin").

L'idée que l'univers est fondamentalement composé de l'interaction des deux principes opposés est la base de la doctrine taoïste, mais ses applications (comme la médecine orientale, et en particulier, l'acupuncture) sont désormais acceptées, aussi bien par les Bouddhistes que par les Occidentaux. La tradition attribue l'origine du T'ai-chi à des périodes et à des personnages différents. Tous, sans distinction, reconnaissent la paternité de Shaolin-tsu et at-



Fig. 26a. Le symbole du Yin et du Yang

tribuent à Ta-mo l'idée mère, ensuite, certains placent la fondation de la première école et la naissance du nom T'ai-chi dans la Dynastie *T'ang*[1] (618-907), avec une première subdivision en quatre sous-écoles: *Hsu, Yu, Ch'eng* et *Yin.* Ensuite, on parle avec insistance du moine taoïste *Chang Sang-feng* dit "l'Immortel", qui vécut peut-être sous les Sung (960-1280) ou sous les Yuan (1280-1368), qui observa longtemps la lutte entre un serpent et un héron depuis sa retraite spirituelle. D'autres attribuèrent l'origine du T'ai-chi à la famille Ch'eng de la Dynastie Ming (1368-1644).

Mais, en accord avec le "Livre des transformations", le pratiquant est prêt à admettre que le principe abstrait du T'ai-chi a toujours existé, et que la forme et le nom technique ont changé avec le temps et l'évolution de l'homme qui en a résulté.

Les liens profonds de cet art de combat avec les concepts classiques de la philosophie chinoise antique peuvent, sans aucun doute, faire remonter la naissance de l'idée à des époques nobles et très anciennes, mais un esprit historique sérieux devrait sans doute reconnaître que les exercices pratiqués aujourd'hui comme étant du T'ai-chi ont été systématisés dans la forme moderne de *Wang-Tsung-yueh* de la province de Sanshi, qui vécut à Honan durant le règne de Ch'ien-lung (1736-1795).

Ce Wang pratiquait une forme très dure de combat, appelé

[1] Chronologie chinoise

Fu-hi
Chen-nong
Huang-ti
Dyn. Hsia, 2100-1600 av. J.-C.
Dyn. Shang, XVI-XII[e] s. av. J.-C.
Dyn. Ts'in, 221-206 av. J.-C.
Dyn. Chou, 711-221 av. J.-C.
Dyn. Han, 206 av. J.-C. - 221
Les Trois Royaumes 220-280
Dyn. Ts'in, 265-420
Nord et Sud, 420-589
Dyn. Sui, 590-617
Dyn. T'ang, 618-907
Les 5 Dynasties 907-960
Dyn. Sung, 960-1280
Dyn. Yuan, 1280-1367
Dyn. Ming, 1368-1644
Dyn. Ch'ing 1644-1911
Rép. Chinoise 1912-1949
Rép. Pop. Chin. depuis 1949.

Pao-ch'ui, mais quand on lui demanda d'ouvrir une école populaire, il adapta sa technique de telle manière qu'elle puisse être pratiquée par tous, et il enseigna le T'ai-chi que des maîtres successifs divisèrent en "Style Ancien" et "Style Nouveau".

Un des maîtres du "Style Ancien" fut Ch'en ch'ang-hsing, qui fut engagé par un médecin pharmacologue de Hopei pour instruire ses enfants. Un des serviteurs de la famille, un certain *Yang-Lu-Ch'an*, qui observait les leçons, devint ainsi suffisamment habile pour être accepté comme élève. Par la suite, Yang devint instructeur des gardes à Pékin pendant la Dynastie Ch'ing et, à l'occasion de ses nombreux combats avec des lutteurs illustres, il ne fut jamais battu.

Les meilleurs élèves de Yang furent *Pan-hou* (mort en 1881) et *Chien-hou* (mort en 1917). Les deux fils de ce dernier, *Shao-hu* (mort en 1929) et *Cheng-fu* (mort en 1935), continuèrent à pratiquer l'art du père, en Chine et à l'extérieur. C'est de là que naquit, en 1920, l'école *Wu*. Actuellement, il existe différentes écoles de T'ai-chi. L'école *Yang* est un dérivé de l'école de Chien, avec 108 positions fondamentales qui apparurent les unes après les autres comme le flux ininterrompu, doux et puissant, du fleuve Yang-tse. C'est la plus connue en Chine et à l'extérieur. En 1920, apparaît un dérivé, l'école *Wu*, très populaire à Hong-Kong. L'école *Sun*, peu connue, est une école symbolique, créée par *Lu-tang*, réputé par ailleurs pour sa connaissance du Shing-i et du Pa-kwa. Les deux maîtres les plus célèbres en Occident, *Cheng Man ch'ing* et *Da-liu*, appartiennent à l'école Yang.

Les principes du T'ai-chi

L'énergie interne. Le problème fondamental du pratiquant est de percevoir, contrôler et utiliser une mystérieuse forme d'énergie interne appelée *ch'i*, qui a une grande affinité,

si elle ne s'y identifie pas directement, avec le *prana* indien et le *ki* japonais. Dans le message curatif (dérivé de l'acupuncture), on tend à identifier le Ch'i avec le sang, en considérant l'équilibre de sa fonction comme le principal agent de la santé. Dans la technique de respiration, il est lié à l'air, parce qu'à travers lui arrive la recharge d'énergie que nous tirons de l'univers qui nous entoure. La théorie générale de la physiologie chinoise et orientale en général se réfère à celui-ci comme à un facteur bien défini qui circule à travers des "canaux" bien déterminés, et qui préside à l'équilibre de toutes les fonctions vitales.
Dans les disciplines de combat, le Ch'i est perçu comme un élément absolument naturel, troublé par certains facteurs propres à la vie moderne, comme la tendance à subdiviser l'être en corps, esprit et âme (à considérer une action physique comme indépendante des exigences et des motivations internes), la tendance à un rationalisme excessif (ce dernier étant une conquête des derniers millénaires) et aliénant par rapport à des conditions de vie (parmi lesquelles figurent des facteurs d'hygiène et de diététique) qui s'inspirent d'une conception artificielle des rapports entre l'homme et la nature. La direction douce, ferme et constante d'un maître, à travers différentes méthodologies, peut amener l'élève à la valorisation de son énergie interne, surtout en ce qui concerne les fins de l'art spécifique, mais aussi dans un sens absolu, et ce processus constitue le grand secret et la fonction première du T'ai-chi et des arts similaires.

La relaxation. Le débutant ne doit pas s'imaginer qu'il va prendre des leçons de T'ai-chi avec un expert dans le même état d'esprit que s'il prenait des leçons de langue ou de tennis, c'est-à-dire en y consacrant un temps déterminé durant lequel il se conformera aux instructions en payant le maître, pour en revenir ensuite à ses conditions habituelles de vie. Pour réaliser intérieurement un profond changement, il doit avant tout être capable d'oublier les

idées et les habitudes acquises par l'expérience, sans quoi il ne sera pas possible d'agir sur tout ce qu'il a de plus profond. Cette disponibilité de l'élève est naturellement très difficile à obtenir, et on commencera à la pratiquer graduellement, avec bonne volonté. Physiquement, elle s'exprime par un état de relaxation et de sérénité, sans idées préconçues et, autant que possible, sans pensées extérieures à la pratique du moment.
Il faut comprendre que la tension physique et l'usage de la force sont des éléments préconçus, souvent dus à un usage erroné du corps. Avec le temps, le niveau de perception de cet état se déplacera du physique au mental, et alors le maître sera en mesure de valoriser toutes les qualités intrinsèques de l'élève.

La persévérance. Le T'ai-chi consiste dans l'étude d'une série de mouvements fondamentaux avec l'expérience du maître qui nous l'enseigne et avec celle de la chaîne ininterrompue des maîtres du passé. L'enseignement primitif se basait seulement sur 13 positions, mais de nombreux maîtres ont adapté la méthode en arrivant à 36 et même à 128 positions: ils ont choisi la voie la plus simple pour arriver au résultat. On considère en effet l'homme moderne comme plus insatisfait que celui des anciens temps, et requérant une plus grande variété d'exemples, comme s'il lui manquait la foi en l'enseignement et comme s'il préférait se voir répéter les concepts fondamentaux sous divers angles de vision.
La qualité essentielle pour pénétrer les secrets du T'ai-chi est justement la persévérance, la répétition continuelle et régulière des exercices jusqu'à ce que, par l'habitude et grâce à un intérêt constant, ils deviennent partie intégrante de notre être.

Le mouvement. Le corps est relaxé, mais attentif à la difficulté des exercices; l'esprit est vide de pensées, mais concentré sur le geste. Tous les gestes sont circulaires. Le

corps est une unité fondamentale qui lie toutes ses parties, c'est pourquoi il n'y aura pas d'action isolée de la main ou du pied. On recherche la continuité de l'action à travers un mouvement lent et tranquille comme si on flottait doucement dans l'air, en passant par les différentes positions fondamentales. Les applications du T'ai-chi peuvent être rapides, mais ne seront abordées que lorsque l'on aura obtenu un certain degré de continuité dans l'action, et même alors, la pratique fondamentale à laquelle il faut toujours se rapporter est celle de la répétition quasi automatique des positions fondamentales.

La respiration. La respiration accentue l'expiration, durant laquelle on introduit de la force dans l'abdomen, en appuyant avec le diaphragme sur les viscères. Elle doit être coordonnée au mouvement et imperceptible. Une respiration correcte est le signe d'une grande habileté, et, de toute façon, on n'aborde cet aspect qu'après avoir parfaitement assimilé la mécanique des mouvements. Si la respiration correcte n'est pas accompagnée d'une position et d'une conduction tout aussi correctes du corps, cela peut avoir certains aspects négatifs.

Le programme initial

Pour commencer le T'ai-chi, le mieux est de disposer d'un maître en qui on peut avoir entièrement confiance, et d'un groupe de compagnons de différents niveaux. Toutefois, même dans ces conditions, il est conseillé de le pratiquer souvent seul. En l'absence d'un maître, on ne peut aborder que les fondements de cet art, en remplaçant par beaucoup de bonne volonté les corrections fréquentes et patientes du maître, en renonçant à affronter immédiatement les applications du T'ai-chi lorsqu'elles deviennent trop complexes pour être expliquées par écrit. Evidemment, dans ce cas, on ne pourra prétendre à de rapides progrès.

Le T'ai-chi peut se pratiquer en n'importe quel endroit, dans n'importe quelle tenue. Les pratiquants experts répètent l'exercice fondamental dans un espace très restreint, dès qu'ils ont quelques minutes de temps libre. Toutefois, un groupe qui voudrait pratiquer sérieusement développerait la pratique collective dans une grande pièce, hygiénique et surtout aérée, en portant un costume adapté, dans lequel on puisse transpirer et se mouvoir librement, comme peut l'être une tenue de sport ou un des vêtements traditionnels chinois (casaque fermée et pantalons larges) en coton brut que l'on peut laver facilement.
L'exercice fondamental est une succession ininterrompue de 37 positions qui, sauf la difficulté de se les rappeler au début, permet d'assimiler les principes fondamentaux de relaxation, de volonté, de mouvement et de respiration qui amènent facilement à la perception du facteur "énergie interne". Cette pratique constitue l'élément le plus important pour le débutant et absorbera la majeure partie de son temps et de son attention. Elle ne sera jamais abandonnée, même après de nombreuses années, parce qu'elle permet de progresser constamment dans le contrôle de l'"énergie interne", dans la perception de l'"unité du corps et de l'esprit", dans la coordination entre le "matériel et l'immatériel".
Pendant l'apprentissage de cette pratique solitaire, on apprendra "l'élévation du bras" (*T'ui Shou*) qui permet de lier les positions fondamentales et la connaissance des principes fondamentaux au contact d'un adversaire. Cet exercice, qui se pratique à deux, est une sorte de "pratique libre", en ce sens que certaines situations techniques sont étudiées, que les positions classiques sont employées, mais qu'ensuite le pratiquant est libre d'agir conformément à l'esprit d'un jeu qui peut revêtir différentes formes, en laissant place à l'intuition propre. Graduellement, les élèves experts remplacent le T'ui Shou par un exercice plus difficile qui prend le nom de Ta Lu.
L'application pratique du T'ai-chi consiste dans l'étude de

la défense correspondant à chaque type d'attaque. En utilisant des positions qui, au bout d'un certain temps, doivent être devenues instinctives et complètement maîtrisées, l'extraordinaire sens du contact et de l'interaction des forces qui se développent à travers le T'ui Shou et la technique qui consiste à frapper les points vitaux on affronte les situations les plus imprévues, en passant naturellement d'une étude simplifiée à des exercices toujours plus libres et imprévus.
Ces techniques de défense constituent l'une des applications du T'ai-chi réservée à celui qui le pratique avec un maître qualifié. Mais même si l'on se contente de l'exercice individuel et du T'ui Shou, on peut bénéficier du T'ai-chi.

L'exercice individuel

Passons à l'illustration du grand exercice fondamental du T'ai-chi et précisément, de la position initiale jusqu'à la quinzième. Cette série de mouvements est relativement plus facile que la suivante.
Les dessins montrent les positions auxquelles peut parvenir un pratiquant habile ou un maître placé en face de vous, et un petit schéma indique la position des pieds (avec un graphisme particulier, dont la légende est dans la figure 27) comme vous pourriez l'exécuter vous-même.

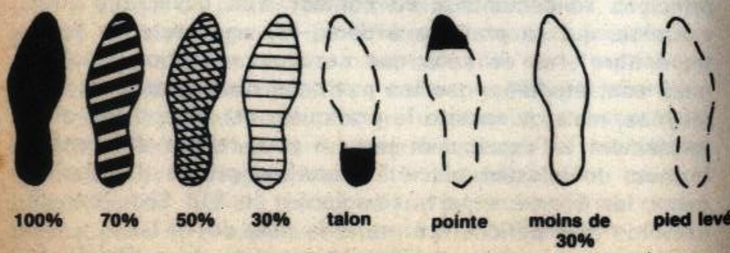
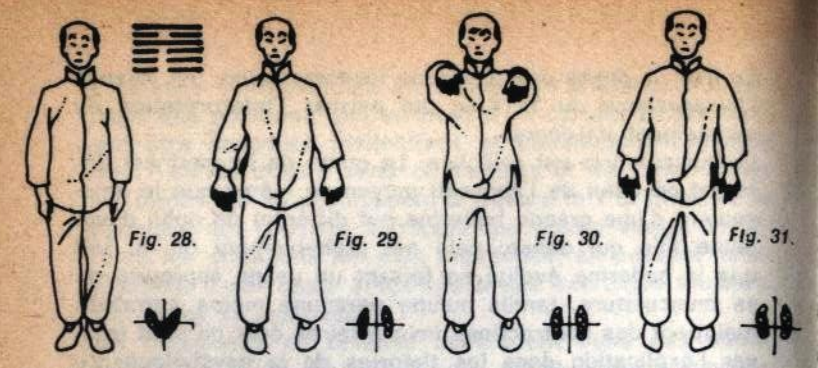


Fig. 27.

En haut, à droite des positions fondamentales, est reporté l'hexagramme du Yi King qui permet l'interprétation du mouvement en cours.
La musculature est relâchée. Le geste de l'expert est différent de celui de l'apprenti moyen de même que le mouvement d'une grande ballerine est différent de celui d'une jeune fille qui danse: cela est probablement dû au fait que la ballerine évolue en faisant un usage approprié de sa musculature, tandis qu'une personne moins entraînée maintient des contractions involontaires dont on peut trouver l'explication dans les théories de la psychologie du mouvement et de la conquête de l'espace.

TSIN, LE PROGRES (35) - Préparer l'esprit

Le mot chinois qui marque le premier mouvement se réfère à l'hexagramme du Yi-King dont il s'inspire; nous en donnons la traduction et le numéro d'ordre dans le "Livre des transformations". Enfin, le principe auquel l'exercice lui-même est dédié est énoncé d'une façon synthétique.
On part d'une position droite et naturelle, avec les talons joints (fig. 28), pour passer à une autre dans laquelle les genoux sont légèrement pliés et les pieds écartés à une distance égale à la mesure de vos épaules (fig. 29). Les bras se soulèvent en avant, horizontalement, tandis que les mains pendent, relâchées (fig. 30), et, donc, retombent (fig. 31) dans la même position que dans la figure 29. En retombant, les bras précèdent les mains qui, pendant un instant, restent où elles sont, et ensuite, en fléchissant les poignets, tournent vers le haut.
Le mouvement est continu et ne varie qu'en rapidité; naturellement, le rythme de l'exercice tout entier est difficile à reproduire par écrit. On accorde un soin particulier à la respiration (expiration prolongée, acte respiratoire imperceptible, pression du diaphragme sur les intestins); dans l'attitude de la colonne vertébrale, qui est toujours droite et qui, dans les phases du mouvement, tend à réduire la


Fig. 28. Fig. 29. Fig. 30. Fig. 31.

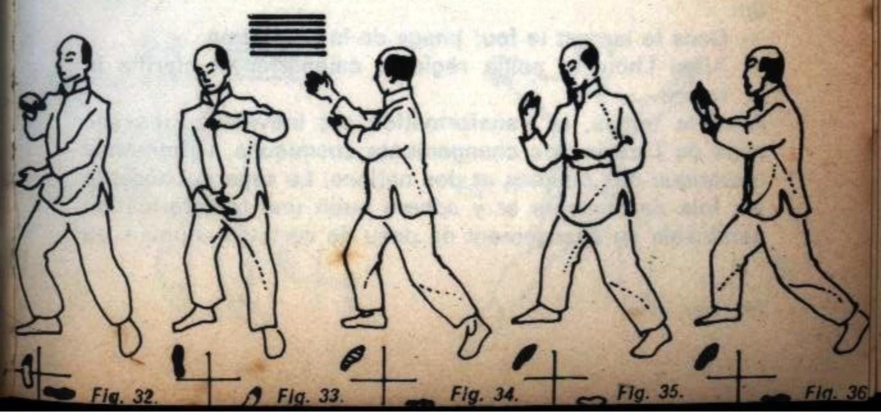
lordose physiologique grâce à une mise en place du bassin; dans la circulation du Ch'i qui envahit tout le corps et la zone immédiatement environnante; dans l'attitude mentale d'une extrême concentration sur les extrémités, le regard n'accompagne pas nécessairement.
Pour bien comprendre l'hexagramme *Tsin*, il sera bon de consulter le Yi-King à plusieurs reprises. Voici un commentaire sommaire de ce qui ressort de son interprétation. "L'image" dit:
— Le soleil s'élève au-dessus de la terre:
— image du progrès.
— De la même manière, l'homme noble fait briller lui-même ses dispositions lumineuses.

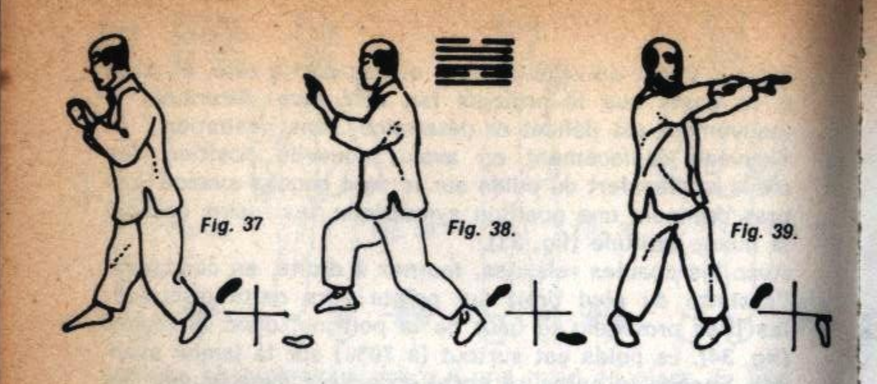
Nous nous référons à l'âme obscure de l'homme, participant du ciel et de la terre, qui, en cette circonstance, doit se purifier pour laisser apparaître toute sa splendeur. C'est la force de la sagesse qui surmonte l'ignorance. Le trigramme supérieur symbolise la lumière, tandis que l'inférieur représente la terre.

K'IEN, LE CREATEUR (1) - Saisir la tête de l'oiseau

Le corps se tourne à droite avec un pas à angle droit. Le mouvement est décidé (observer la position du poids). Les bras se placent en position de garde (fig. 32). Les doigts des deux mains ont le pouce en opposition, com-

me s'il tenait délicatement un oiseau par la tête, et c'est à ce geste que le principe fait référence. Attention, le mouvement est délicat et déterminé, sans hésitation.
Nouveau déplacement en avant, nouvelle position des pieds et transfert du poids sur le pied gauche avancé. Les bras prennent une position symétrique, les mains gardent la même attitude (fig. 33).
Avec les épaules relaxées, tournez à droite, en corrigeant l'assiette du pied droit qui pointe vers cette direction; les bras protègent le haut de la poitrine, donc le regard (fig. 34). Le poids est surtout (à 70%) sur la jambe avancée. Ensuite le corps se porte en arrière sans bouger les jambes, les bras accompagnent une légère torsion du corps vers la gauche (fig. 35). Maintenant, tournez-vous complètement à droite, mais en poussant avec les mains superposées, légèrement vers le haut (fig. 36).
Le "jugement" de K'ien commente l'action:
— le créateur opère une sublime réussite, favorisée par la persévérance.
"L'image" explique, dans un style plus fantasque:
— Le mouvement du ciel est puissant
— Ainsi l'homme noble se rend fort et infatigable.
Chacune des lignes est intéressante par elle-même, parce qu'elle suit exactement le mouvement. L'interprétation taoïste nous révèle que la sagesse de l'homme noble se manifeste dans son action à travers les qualités de stabilité, de force, de mesure et de justice.


Fig. 32. Fig. 33. Fig. 34. Fig. 35. Fig. 36.


Fig. 37 Fig. 38. Fig. 39.

KO, LA REVOLUTION (49) - Le fouet

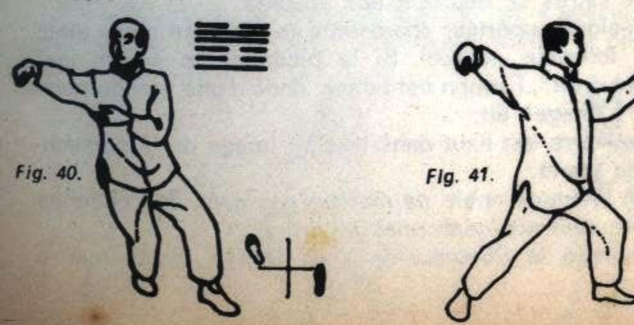
Le corps se déplace sur le pied qui est en arrière, c'est-à-dire le gauche, dont la jambe se fléchit de manière adéquate (fig. 37); encore une fois, le corps se tourne en avant (il est toujours vers la droite), mais avec les mains parallèles et non plus superposées (fig. 38), uniquement pour prendre de l'élan par une torsion élastique et complète à gauche, avec les bras presque tendus dans cette direction (fig. 39). Genoux et pointes de pieds sont convergents et le poids se déplace totalement sur la jambe gauche.
Le mouvement est comme un coup de fouet imprévu, le corps change soudain de direction. C'est la variation inéluctable due au déroulement du temps. "L'image" de *Ko* dit:
— Dans le lac est le feu: image de la révolution.
— Ainsi l'homme noble règle le calendrier et clarifie le temps.
Avec le temps, la transformation est inévitable: les saisons de l'année, les changements cosmiques, l'alternance historique des peuples et des nations. Le sage qui accepte les lois de l'univers et y adhère subit une transformation semblable au changement de peau de certains animaux ou

au changement d'état de certains insectes qui, de chenilles, deviennent chrysalides et ensuite papillons.

SOUEI, LA SUITE (17) - Jouer de la guitare

En déplaçant simplement un peu le pied gauche en avant et en corrigeant son assiette en avant vers la gauche, le poids tourne sur la droite et les bras s'ouvrent harmonieusement à droite (fig. 40). Le poignet droit est plié vers le bas, avec la main presque fermée, tandis que la main gauche est retournée vers le coude droit, avec la paume vers le haut. Un grand pas à gauche ouvrira le corps dans cette direction (le corps se baisse), tandis que les bras accompagneront le mouvement avec un geste de danse, s'ouvrant comme les ailes d'un oiseau (fig. 41).
Le trigramme supérieur de *Souei* suggère la sérénité qui est inférieure au mouvement. "L'image" dit:
— Au milieu du lac est le tonnerre:
— Image de la suite.
— Ainsi, à la tombée de la nuit, le sage entre dans la récréation et le repos.

C'est une suggestion joyeuse et détendue, qui pousse à ne pas s'engager outre mesure, à ne pas insister, à ne pas s'acharner, ce qui est encore confirmé dans chacune des lignes de l'interprétation, où il est dit:
— Six à la deuxième place signifie:
— "Si l'on s'attache au petit garçon, on perd l'homme fort."


Fig. 40. *Fig. 41.*

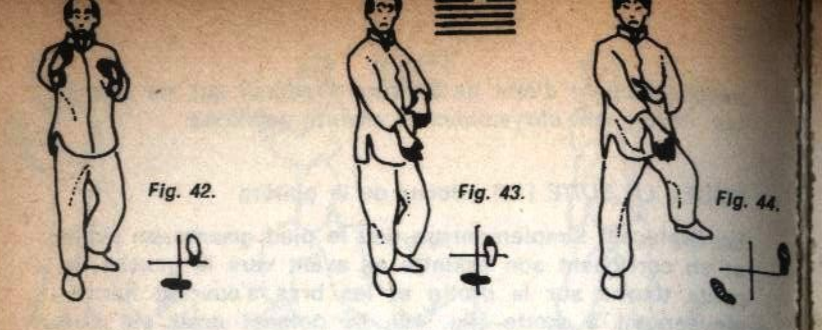
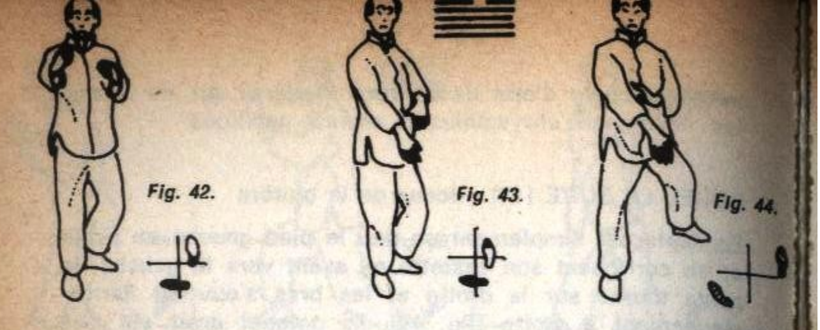


Fig. 42. Fig. 43. Fig. 44.

La première phrase se réfère à la méthode spécifique de consulter le Yi-King.

TA TCHOUANG, LA PUISSANCE DU GRAND (34) - Marche en avant et frappe de l'épaule

Tout à coup, l'attitude redevient sérieuse, le corps se tourne de face, avec la jambe droite avancée et les bras sont en garde à la hauteur de la poitrine (fig. 42). Presque tout le poids porte sur le pied qui se trouve derrière. Les bras s'abaissent, tandis que le tronc se place de profil (fig. 43) et enfin, avec un grand pas du pied droit en avant, à droite, le corps se déplace en s'appuyant davantage sur le pied qui est avancé, comme s'il poussait un adversaire déséquilibré avec l'épaule et le bras droit, tandis que la main gauche reste dans une prudente attitude de défense, protégeant le creux de l'estomac (fig. 44). Le mouvement de poussée s'inspire du jeu des petits garçons dans lequel les adversaires se heurtent aux épaules.
Le demi-signe supérieur représente le tonnerre ou le pied, qui est inférieur au ciel. Si le pied appuie sur le ciel "grand et droit", l'action est bonne, donc d'une grande puissance. "L'image" dit:
— Le tonnerre est haut dans le ciel: image de la puissance du grand.
— Ainsi l'homme noble ne marche pas dans des chemins qui ne sont pas conformes à l'ordre.
Cela rappelle le *Shodoka* de Yoka Daishi, grand maître


Fig. 42. Fig. 43. Fig. 44.

La première phrase se réfère à la méthode spécifique de consulter le Yi-King.

TA TCHOUANG, LA PUISSANCE DU GRAND (34) - Marche en avant et frappe de l'épaule

Tout à coup, l'attitude redevient sérieuse, le corps se tourne de face, avec la jambe droite avancée et les bras sont en garde à la hauteur de la poitrine (fig. 42). Presque tout le poids porte sur le pied qui se trouve derrière. Les bras s'abaissent, tandis que le tronc se place de profil (fig. 43) et enfin, avec un grand pas du pied droit en avant, à droite, le corps se déplace en s'appuyant davantage sur le pied qui est avancé, comme s'il poussait un adversaire déséquilibré avec l'épaule et le bras droit, tandis que la main gauche reste dans une prudente attitude de défense, protégeant le creux de l'estomac (fig. 44). Le mouvement de poussée s'inspire du jeu des petits garçons dans lequel les adversaires se heurtent aux épaules.

Le demi-signe supérieur représente le tonnerre ou le pied, qui est inférieur au ciel. Si le pied appuie sur le ciel "grand et droit", l'action est bonne, donc d'une grande puissance. "L'image" dit:

— Le tonnerre est haut dans le ciel: image de la puissance du grand.
— Ainsi l'homme noble ne marche pas dans des chemins qui ne sont pas conformes à l'ordre.

Cela rappelle le *Shodoka* de Yoka Daishi, grand maître

Zen et poète, où il dit: "L'éléphant n'emprunte pas les sentiers des lapins."

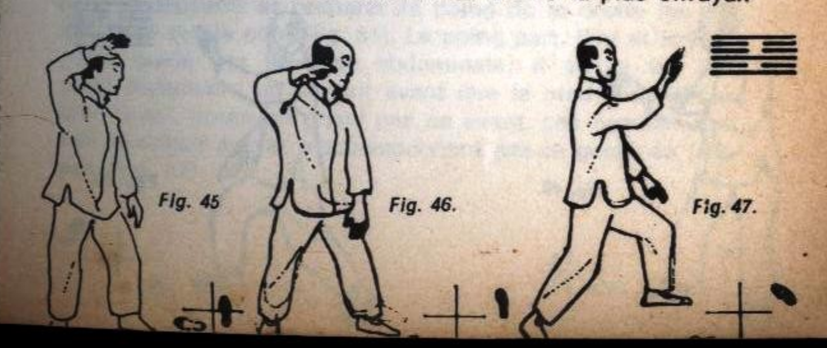
PI, LA GRACE (22) - Le héron blanc

Le corps se tourne à gauche, rejoignant le pied gauche avec un petit pas. Le bras gauche tombe le long de la hanche, le droit se soulève lentement (fig. 45) jusqu'au-dessus de la tête. Le poids est sur la jambe arrière (la droite).

Tandis que le bras droit s'abaisse à la hauteur de l'œil, la jambe gauche avance, sans poids, comme si elle tâtait le terrain (fig. 46). Le bras gauche pend toujours, immobile. Toujours lentement, le corps déplace le poids sur le pied qui est en avant (gauche) et le bras droit bouge, se plie en avant, avec la main tendue comme pour saisir un visage, mais sans tension dans les doigts. Dans ce dernier mouvement, le bras gauche bouge comme s'il tentait d'assurer son équilibre. Le geste représente l'action d'un grand oiseau qui saisit avec la patte (fig. 47).

— La grâce a du succès.
— Dans les petites choses, il est avantageux d'entreprendre une action.

Tel est le "jugement" du signe *Pi*. L'image spécifie que la beauté du volcan illumine la montagne pendant la nuit, ainsi que le ciel qui est au-dessus, mais ce feu a un pouvoir limité, tandis que les vraies forces sont justement la montagne et le ciel. C est pourquoi il ne faut pas regarder ce merveilleux spectacle comme on s'adonnerait à une tâche particulièrement absorbante. Même la plus effrayan-


Fig. 45 Fig. 46. Fig. 47.

te irruption a un effet assez limité dans le temps et dans l'histoire; on s'en souvient plus pour la singularité des faits que pour leurs conséquences.
Le trigramme supérieur représente "l'immobilisation" ou la "montagne"; le trigramme inférieur "ce qui s'attache", ou le "feu".

KOU, LE TRAVAIL SUR CE QUI EST CORROMPU (18)

Avancée et poussée

Le corps se tourne en position de garde, par l'avance légère du pied droit, qui vient supporter tout le poids. Les bras sont pliés et tournés vers l'avant, prêts à intercepter (fig. 48). Le corps est toujours à gauche, avec le pied gauche avancé. Maintenant le gauche tourne pour avancer plus ou moins dans la même position que dans la figure 47, avec le poids sur le pied qui est en avant (fig. 49). Le corps est engagé dans une poussée irrésistible qui vient de la solide position des pieds et de la puissance du ventre.
"L'image" de *Kou* dit:
— Au pied de la montagne souffle le vent:
— image de la corruption.
— Ainsi l'homme noble remue le peuple et fortifie son esprit.
Apparemment, l'identité de position avec la figure précédente (relative à Pi) est voulue. Comme la grâce est une arme dont on doit user avec discrétion et continuité, ainsi le soin de se renouveler est une préoccupation constante

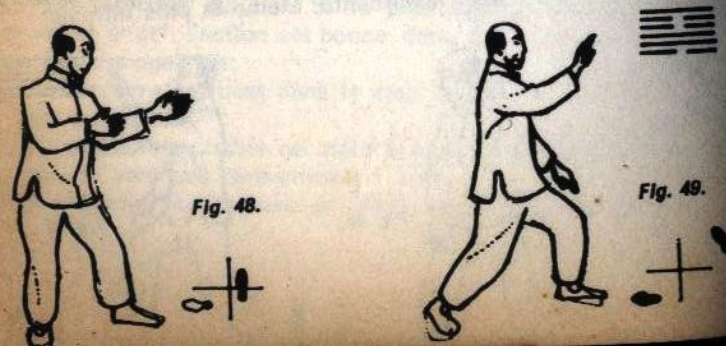
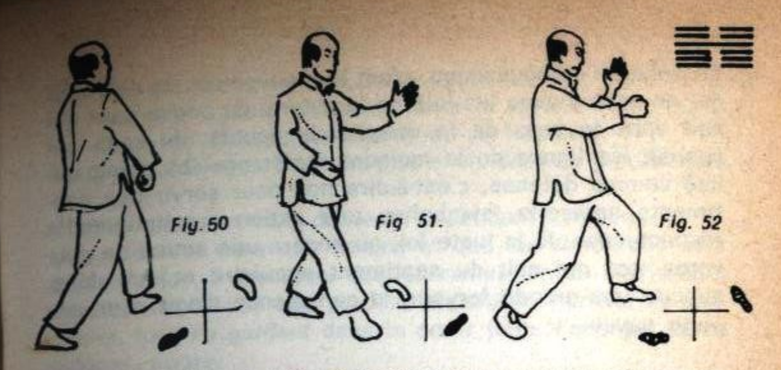


Fig. 48.

Fig. 49.


Fig. 50 Fig 51. Fig. 52

du sage. Grâce et renouvellement sont strictement en rapport comme représentation de l'éternel binôme "être" et "devenir". Le sens interprétatif de la tradition est dissimulé dans les deux figures; il doit se maintenir constamment, mais aussi s'insérer dans le présent: en effet, une étude approfondie des signes place Kou en rapport avec Kien, le Créateur (mais aussi le Père) et avec K'ouen, le réceptif et la Mère, en faisant allusion à la nécessité de corriger constamment l'interprétation qui précède.

YU, L'ENTHOUSIASME (16) - Avance et frappe avec le poing

Le poids se déplace complètement sur la jambe gauche qui est en avant, tandis que les épaules se tournent de trois quarts. Le bras droit descend vers le sol, symétrique au gauche, tandis que la main se referme lentement en poing (fig. 50). Maintenant, le pied droit avance prudemment sans recueillir le poids, la main gauche est en avant pour intercepter et préparer le poing de la droite qui est vraiment sur le côté (fig. 51). Le poing part, lent et irrésistible, guidé par la force abdominale; il arrive sur une cible imaginaire un instant avant que le pied gauche touche le sol, après un grand pas en avant. Les épaules sont sur le même axe et n'accompagnent pas le geste de frapper (fig. 52).

Yu dénote l'enthousiasme; c'est le mouvement de celui qu est en accord avec les lois de la nature, du gouvernant qu agit dans le sens de la volonté du peuple, du sage qu connaît les lignes de la moindre résistance. Le poing uti lisé comme défense, c'est-à-dire non pour servir des sen timents agressifs, symbolise une action gravitationnell respectueuse de la juste loi, ou encore une action de gou vernement qui naît du sentiment populaire et qui, donc suscite une grande ferveur, la conscience d'agir pour un juste cause.

MING YI, L'OBSCURCISSEMENT DE LA LUMIERE (36)

Croiser les bras

Le corps se retire sans bouger les pieds, la jambe droite pliée, supporte tout le poids, tandis que les bras se réu nissent sur la poitrine et que les mains se placent sous le menton (fig. 53). Le corps se tourne par rapport à l'exer cice, sans encore déplacer les pieds, mais en les laissan tourner librement dans une position naturelle, le poids étant toujours supporté par le pied droit. Les bras s'ou vrent comme pour un vol d'oiseau dans le mouvement dé crit dans la figure 31.
Les bras se croisent devant la poitrine, avec le geste d quelqu'un qui enfile ses mains dans les manches ample d'un kimono traditionnel (fig. 55).

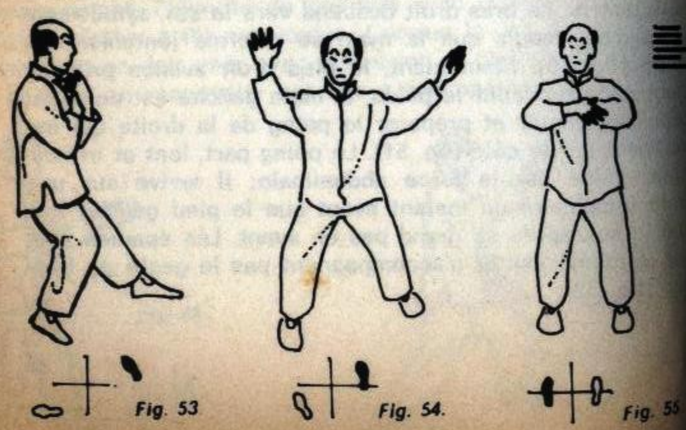


Fig. 53 Fig. 54. Fig. 55

L'image qui se rapporte à cette figure dit:
— La lumière s'est enfoncée dans la terre:
— image de l'obscurcissement de la lumière.
— C'est ainsi que l'homme noble vit dans la grande multitude.

Il voile son éclat mais demeure cependant lumineux.
Lorsqu'on est dans une barque et que les conditions sont défavorables, il faut tirer sur les rames, en se maintenant intérieurement sur ses gardes; apparaître humble et conciliant, tout en gardant dans le cœur toute l'énergie de sa volonté propre.
C'est le secret même du Yi-King qui, historiquement, a souvent été offensé, oublié et méconnu, mais a toujours réapparu parce qu'à travers les siècles, sa force intrinsèque et ses secrets sont restés intacts. C'est seulement de notre force intérieure que nous pouvons tirer l'inspiration nécessaire pour choisir les moments d'action et de non-action, en accord avec “la Voie des Dieux”. Le jugement que voici rappelle la nécessité de maintenir notre personnalité intacte même dans l'adversité:
— L'obscurcissement de la lumière:
— il est avantageux d'être persévérant dans l'adversité.

YI, L'ALIMENTATION (27) - Il étreint le tigre et retourne sur la montagne

En déplaçant provisoirement le poids sur le pied gauche, on avance l'autre pied d'un grand pas sur le côté droit. Les mains se meuvent comme pour saisir un objet volumineux: la droite depuis le bas, la gauche depuis le haut. Le poids porte plus sur la jambe qui est en avant (fig. 56). Puis le corps se déplace ensuite vers la droite, si bien que son assise tend à tourner légèrement les épaules par rapport à l'exercice.
Le bras droit se soulève, dans l'attitude dite “ prendre l'oiseau par la tête” et le gauche s'appuie sur le coude (fig. 57). La distribution du poids reste inchangée, mais

l'attitude des jambes suit le mouvement du corps avec une légère torsion. Le corps retourne vers la gauche, de trois quarts par rapport au front, le bras droit se plie ensuite jusqu'à ce que l'avant-bras soit vertical, et le bras gauche se place sur le côté avec la main presque étendue (fig. 58).

Le poids porte surtout sur la jambe gauche située en arrière. Puis, il se déplace encore en avant, et les mains, paume contre paume, poussent ensemble, dans la position décrite à la figure 36 (fig. 59).

Ensuite le corps se retire en pesant entièrement sur la gauche, et les mains, avec les paumes parallèles et tournées vers l'extérieur, parent une attaque imaginaire (fig. 60).

Mouvement, arrêt et repliement. Telle est la signification du mouvement, qui exprime l'idée que le sage possède la fonction vitale de l'alimentation: il conserve une certaine modération et est prêt à se retirer pour laisser la place aux autres. La nature produit pour tous, mais le souci de la distribution est le fait du sage. En agissant ainsi, il trouvera l'équilibre, tant pour l'alimentation matérielle que pour l'alimentation spirituelle. Tout le signe est conçu comme une bouche ouverte. Le trigramme inférieur représente l'alimentation pour soi-même et l'alimentation matérielle; le supérieur, l'alimentation pour autrui et l'alimentation spirituelle.

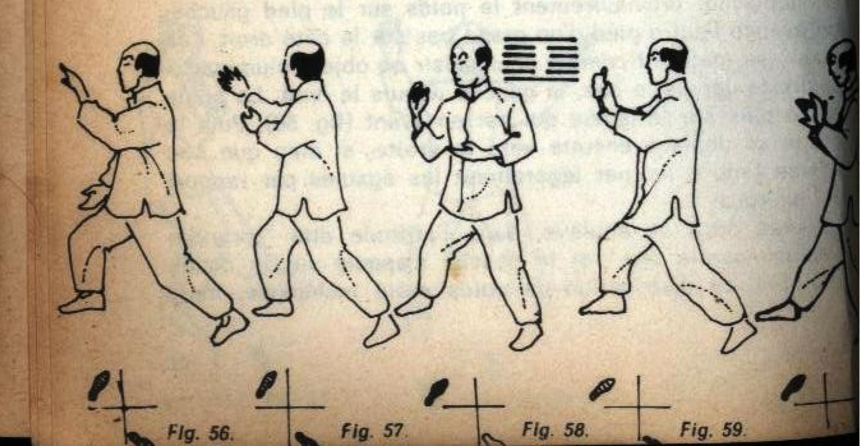


Fig. 56. Fig. 57. Fig. 58. Fig. 59.

La tradition chinoise conseille d'observer les intérêts du prochain à travers l'analyse des angles de la bouche, c'est-à-dire à travers quoi il alimente son existence, et donc d'apprécier s'il est capable ou non d'accomplir sa tâche.

HOUAN, LA DISSOLUTION (59) - Vol incliné

Dans la figure 61, la position de la figure 38 se répète, les mains transmettant également la puissance de la poussée du corps sur un adversaire imaginaire qui se présente sur le côté droit. Les figures 62 et 63 répètent en substance les positions des figures 40 et 41, cette dernière position avec les pieds un peu moins écartés.

Le mouvement déplace le corps vers la gauche, jusqu'à ce que (fig. 64) le corps soit complètement tourné à gauche avec le bras droit tendu en avant, comme pour tâter quelque chose qu'on ne voit pas, et le gauche devant la poitrine. Le pied gauche, qui était déjà avancé dans la figure précédente, et uniquement en appui sur les talons, avance davantage (fig. 65), toujours en appui sur les talons; les bras reprennent la position de la figure 57, cette fois avec le gauche en avant, face à un adversaire, et le droit, avec le poing fermé, qui appuie sous le coude. Pour arriver à la position de la figure 66, le poids vient s'appuyer complètement sur le pied gauche, le pied droit avance d'un pas moyen et le bras droit se tend en avant, avec la paume prudemment tendue pour intercepter l'adversaire.

La dissolution naît de l'idée du trigramme supérieur, qui représente le vent, et de l'inférieur qui est lié à l'eau. Le vent qui balaie l'eau la dissout, la fait évaporer, en séparant une partie qu'il porte à un état énergétique supérieur pour accomplir le cycle éternel de la nature. Ainsi l'énergie vitale de l'homme n'est jamais pleinement en sa possession, mais est utilisée par le vent cosmique pour parcourir l'univers, et, heureusement, lui revient un jour, renouvelée. C'est le cycle de la nature, par lequel nos atomes retourneront à la terre et ensuite, peut-être, com-

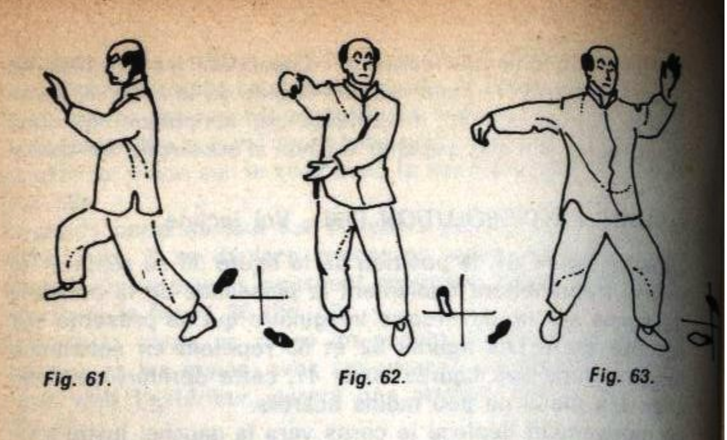


Fig. 61. Fig. 62. Fig. 63.

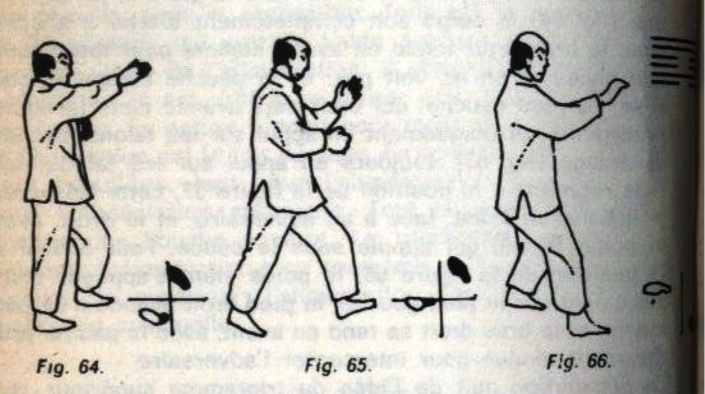
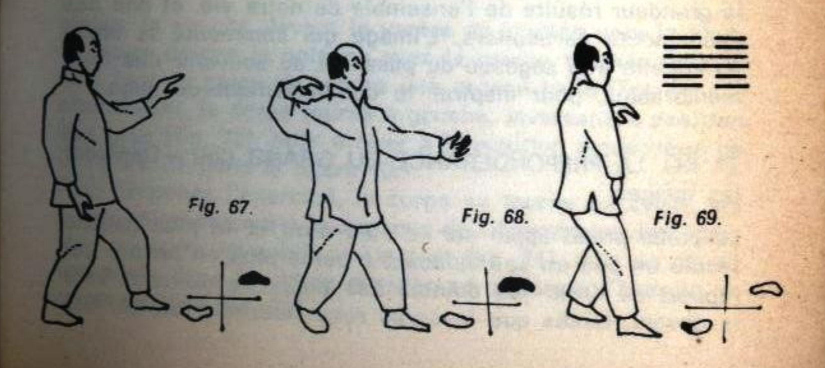


Fig. 64. Fig. 65. Fig. 66.

poseront une créature nouvelle, différente de la nôtre et pourtant substantiellement égale.
Le commentaire de cet hexagramme introduit chez le sage l'idée de religion comme dépassement du dualisme entre la vie et la mort, à travers l'Io et le non-Io, à travers la forme matérialisée de l'énergie, que produit le monde, et de la spiritualité qui appartient aux dieux.

SIAO KOUO, LA PREPONDERANCE DU PETIT (62) - Reculer en repoussant le singe

Le pied droit recule d'un bon pas, recueillant tout le poids et arrivant ainsi (fig. 67) à une position égale et symétrique de celle de la figure précédente, avec la main gauche avancée comme pour calmer un animal menaçant, et la droite inerte le long du corps. Sans déplacer les pieds, la main gauche, qui avait d'abord la paume tournée vers la terre, se place à la verticale, maintenant le bras dans la même position. Le bras droit, au contraire, se soulève lentement, plié jusque sous l'épaule (fig. 68). Un nouveau pas en arrière avec la jambe gauche, qui recueille tout le poids sur le talon; le bras droit est devant le ventre, le bras gauche devant la poitrine dans l'attitude de serrer un objet volumineux qui s'appuie sur le corps (fig. 69).
"L'image" du signe nous donne cet avertissement:
— Le tonnerre est sur la montagne:
— image de la prépondérance du petit.
— Ainsi l'homme noble donne dans sa conduite la préférence au respect.
— Dans le deuil, il donne la préférence au chagrin,
— dans ses dépenses, il donne la prédominance à l'économie.


Fig. 67. Fig. 68. Fig. 69.

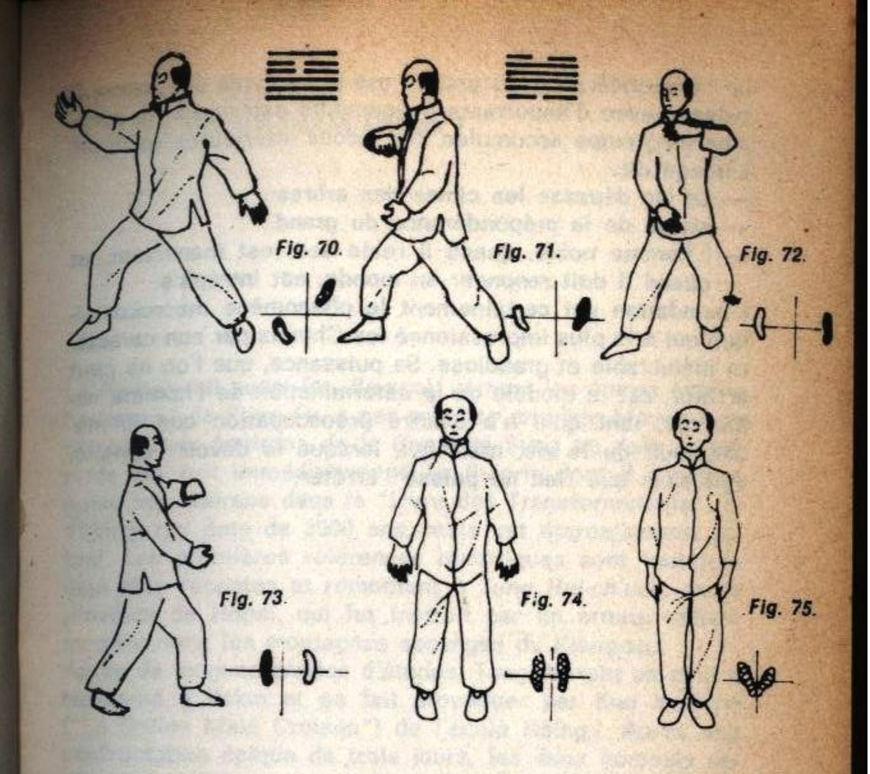
Clairement: "Le soin dans les petites choses rend l'homme grand"; modestie et responsabilité sont les qualités de l'homme supérieur que l'on reconnaît dans le soin avec lequel il réalise le moindre de ses actes.
L'image initiale donnée par le Yi-king nous suggère l'idée que le tonnerre est fort sur la montagne comme le formalisme extérieur est objet de soin chez le sage, tandis que, dans la vaste plaine, le tonnerre se perd; ainsi, chez les gens superficiels et peu intelligents, des choses comme l'éducation, la douleur profonde et la parcimonie seront négligées.

TA TCH'OU, LA GRANDE FORCE DOMINATRICE (26) - Se servir du bras comme d'un éventail

La position ramassée de la figure précédente préparait un grand mouvement de rotation que le corps exécute vers la droite, avec un grand pas circulaire du pied droit. Le bras droit s'ouvre amplement, comme pour remuer l'air. Le pied retombe au sol en s'appuyant sur la pointe (fig. 70).
Le ciel à l'intérieur de la montagne est l'image créée par les trigrammes qui composent ce signe: on fait allusion à des trésors cachés. Alors que notre comportement extérieur doit rester discret, il nous faut cultiver et accroître sans mesure nos qualités intérieures, de telle sorte que la grandeur résulte de l'ensemble de notre vie, et non des événements particuliers. L'image qui commente le signe en appelie à la sagesse du passé et au souvenir des faits mémorables, pour inspirer le comportement du sage.

TA KO, LA PREPONDERANCE DU GRAND (26) - Déplacer les nuages

Le poids prend appui sur le pied droit et le pied gauche recule un peu en se déplaçant à peine plus en arrière par rapport au droit; les pointes des pieds se tournent vers le devant, tandis que le corps reste tourné à droite. Les


Fig. 70. Fig. 71. Fig. 72.
Fig. 73. Fig. 74. Fig. 75.

mains, la gauche devant le ventre et tournée vers le haut, la droite devant la poitrine avec la paume tournée vers le bas, font le geste de tendre une grosse balle (fig. 71).
Maintenant, le corps tourne à gauche, inversant la position des bras (fig. 72), pour arriver à la position symétrique de la figure 71 dans la figure 73.
Pour terminer l'exercice, le corps se tourne en avant, les pieds se resserrent à la distance de l'écartement des épaules; on reste immobile un instant (fig. 74), puis on réunit les pieds dans la même position et on laisse l'énergie se déconcentrer (fig. 75).

La "prépondérance du grand" est le moment où, en coïncidence avec d'importants événements extérieurs, la pression longtemps accumulée des forces intérieures explose. L'image dit:

— Le lac dépasse les cimes des arbres:
— image de la prépondérance du grand.
— L'homme noble, quand il reste seul est insouciant, et quand il doit renoncer au monde, est intrépide.

L'inondation est certainement le phénomène macrocosmique qui a le plus impressionné les Chinois par son caractère inéluctable et grandiose. Sa puissance, que l'on ne peut arrêter, est le modèle de la détermination de l'homme noble qui, tant qu'il n'a d'autre préoccupation que lui-même, jouit de la vie, mais qui, lorsque le devoir l'appelle, agit sans que rien ne puisse l'arrêter.

Pa kwa Ch'uan
(la "boxe des huit hexagrammes")

Le Pa Kwa lui aussi (pr. Ba-gua), comme les autres écoles "internes" de Kung Fu, a ses origines en plein Moyen Age chinois, aux environs de la Dynastie Sung ou dans la période qui suit immédiatement. La théorie dont il s'inspire puise ses sources dans le "Livre des Transformations", le Yi-king, qui date de 3000 ans, mais est éternellement actuel. Les premières références historiques sont toutefois déjà plus récentes et remontent à *Tung Hai-ch'uan*, de la province de Hopei, qui fut instruit par un ermite taoïste inconnu dans les montagnes sauvages du Kiang-su.
Après de longues années d'études, Tung devient un maître renommé à Pékin et se fait provoquer par Kuo Yun-sen ("La Divine Main Croisée") de l'école Hsing-i. Après une confrontation épique de trois jours, les deux hommes deviennent amis et prennent la décision d'échanger leurs élèves au fur et à mesure qu'ils auraient maîtrisé leurs méthodes respectives. Dès lors, les deux systèmes devenaient complémentaires et étaient même très souvent enseignés ensemble.
Par la suite, Tung abandonna ses élèves et devint eunuque au service du roi, qui lui donna le rôle de serviteur auprès du prince Su Ch'in-wang. Ses dons physiques furent découverts tandis qu'en servant le thé, il abrégeait le chemin pour venir de la cuisine en sautant agilement une cloison. Aussitôt le prince lui demanda une démonstration de ses capacités, qui laissa les spectateurs émerveillés.

Ainsi prit-il la décision d'accepter le défi du maître de boxe de la maison, un mahométan du nom de Sha Hui-tzu qui pratiquait le style "externe" du *Ch'a Ch'uan* et dont l'épouse était connue en tant qu'experte du pistolet.
Tung eut facilement raison de son adversaire qui, au cours de la nuit, chercha à se venger en l'assaillant, tandis que son épouse menaçait Tung avec un pistolet. Mais en voyant avec quelle maestria Tung désarmait la femme sans lui faire mal, Sha se prosterna en demandant pardon et devint l'élève de Tung. Après cet épisode, Tung accepta d'enseigner de nouveau son art, mais seulement à un nombre restreint d'élèves.
Un épisode plus coloré de la vie de Tung concerne sa mort qui survint lorsqu'il avait 84 ans. Ses élèves installèrent sa dépouille dans un cercueil découvert et tentèrent ainsi de le transporter dans une salle décorée pour les funérailles, mais ils ne réussirent pas à le soulever. Après des efforts répétés et inutiles, on entendit la voix de Tung venant du cercueil: "Je vous ai enseigné toutes mes connaissances, mais vous n'avez pas encore atteint la pleine maîtrise du Ch'i." Finalement, il mourut, et le cercueil put être transporté.
On lui connaît 72 élèves, dont les plus connus sont *Yin Fu*, *Ch'eng T'ing-hua*, *Ma Wei-chi*, *Liu Feng-ch'un* et *Shih Liu*. Ch'eng T'ing-hua, en tant qu'ancien élève, maintint l'unité du groupe à la mort du maître, pendant quelque temps. Il fut surnommé "L'invincible Cobra Ch'eng". On dit qu'il est mort de vieillesse, mais quelqu'un assure qu'il a été tué par des soldats allemands pendant les désordres consécutifs à la Révolte des Boxers. Ses élèves sont: *Li Ts'un-i*, *Sun Lu-t'ang*, *Chang Yu-kuei*, *Han Ch'i-Ying*, *Feng Chun-i*, *K'an Ling-feng*, *Chou Hsiang*, *Li Han-chang*, *Li Wen-piao* et *Ch'in Ch'eng*.
Yin Fu (le "subtil Yin") devint noble dans les hiérarchies impériales et mourut à 69 ans en 1909. Il eut peu d'élèves, trop occupé par des problèmes administratifs.
Ma Wei-ch'i fut le maître de *Sung Yung-hsiang*, *Sung Ch'*

ang jung, Liu Feng-ch'un, Liang Chen-p'u, Chiang Chan-kuei, Chih Lu et *Wang Li-te.*
Les maîtres les plus connus actuellement vivent à Formose et sont *Wang Shu-chin, Chang Chun-feng, Ch'en P'an-ling, Kuo Feng-ch'ih* et *Hung I-hsiang.*

La technique

Les exercices fondamentaux du Pa-Kwa consistent dans l'exécution individuelle par des groupes de 7, 8 ou même 12 techniques qui se déroulent sur le tracé d'un cercle imaginaire de 2,5 m de diamètre. Les techniques comportent des mouvements complexes et on préfère en faire précéder l'étude par deux séries d'"éducatifs" appelés "exercices" (généralement 18 mouvements suffisent), et de "formes" (une vingtaine).
Les "exercices" apprennent la conquête de l'espace, c'est-à-dire qu'ils établissent le mouvement selon les trajectoires utilisées par le Pa-Kwa. Les "techniques" introduisent dans le mouvement l'utilisation du ch'i, de l'énergie interne. Ce n'est qu'après avoir complètement maîtrisé les exercices et les techniques que l'on passera avec succès aux "formes" fondamentales autour du cercle, et qu'enfin on arrivera à combiner différents cercles d'exécution de manière toujours plus complexe.
Toutes ces exécutions sont essentiellement individuelles, mais "techniques" et "formes" ont aussi des applications à deux, légèrement déformées par rapport au mouvement éducatif individuel, qui en facilitent la compréhension et qui abordent l'application pratique contre un ou plusieurs adversaires.
Pour bien éclaircir l'idée du mouvement pendant l'exécution des formes, il faut rappeler que les meilleurs maîtres, s'attachant une bande autour du corps, se meuvent si rapidement et si légèrement que les parties du vêtement restent constamment horizontales!

Quelques considérations assez importantes appuient l'étude des exercices et sont communes à n'importe quel type d'action dans le Pa-Kwa.

1. Chaque mouvement est circulaire. Nous pouvons observer que l'homme accomplit, de toute façon, jusqu'à en être méticuleux, uniquement des mouvements circulaires, et est incapable d'un seul mouvement rectiligne. Par exemple, dans la marche, le mouvement de la jambe est une combinaison de différents mouvements courbes et le corps, constituant le centre de gravité, se déplace selon un trajet ondulatoire. Le mouvement droit ne pourrait être possible que comme une extraordinaire combinaison de différents mouvements courbes. Dans le Pa-Kwa, c'est ce que l'on reconnaît, et le mouvement s'étudie le plus naturellement possible, en gagnant rapidement en vélocité et en efficacité.

2. En accord avec les lois du mouvement, la main reste ouverte et la pointe des doigts guide le mouvement de tout le bras, permettant un plus grand levier, une plus grande souplesse et une meilleure relaxation; c'est seulement en portant un coup que le poing se ferme à l'instant du contact.

3. Afin d'être efficace dans les techniques d'attaque, la position naturelle de l'adversaire doit être attaquée autant en le déséquilibrant qu'en lui faisant assumer une position dans laquelle il ne puisse se mouvoir que difficilement.

4. Le mouvement circulaire est employé tactiquement (c est-à-dire au contact avec l'adversaire) pour chercher à croiser son corps et faire tourner ses épaules; chaque action de poussée est orientée vers le haut et chaque traction vers le bas.

5. Il faut coordonner chaque mouvement du bras avec l'action de l'intérieur du corps, qui naît invariablement du centre de gravité, localisé sous le nombril.

Quelques exercices

L'"épée de la main"

D'une position stable et relaxée, avec les jambes ouvertes, les pieds parallèles et les mains appuyées sur les côtés, le bras droit se détend horizontalement à droite, paume vers le haut. L'action est légère et spontanée, naît du centre de gravité; c'est pourquoi les genoux, comme la colonne vertébrale, ne se ressentiront que légèrement de la rotation. La tête suit amplement le mouvement et surtout le regard est fixé sur l'imaginaire point de rencontre avec l'adversaire (action commune à tous les exercices qui suivront) (fig. 76). Grâce à une grande rotation en avant, le bras se déplace complètement à l'horizontale gauche (fig. 77), où le poignet tourne vers le bas et tout le bras revient à la position initiale (fig. 78 et 79) mais avec une action puissante, comme une poussée vigoureuse (toujours très lente), qui est extériorisée par la flexion des jambes.
Le point important de l'exercice réside dans la perception de la coordination entre les bras et le centre de gravité du corps, dans l'abdomen. On le répète de manière symétrique à gauche.

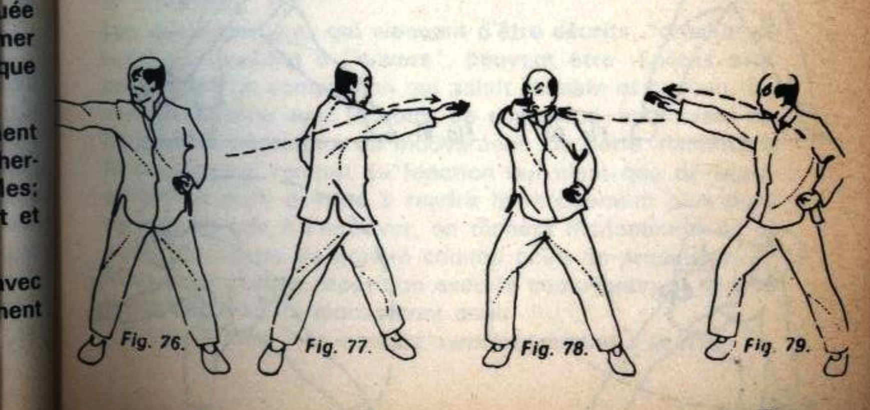


Fig. 76. Fig. 77. Fig. 78. Fig. 79.

Le "crochet direct"

Dans la figure 80, nous voyons la position de départ des 5 premiers exercices. La position des jambes est très stable, parce que, dans cette première série, ce n'est pas le mouvement des pieds qui est important, mais la plus grande ampleur possible du déplacement relatif du centre de gravité. Dans les applications pratiques des exercices, la position de départ pourra être n'importe laquelle des positions de combat qui seront expliquées par la suite.
Le corps s'abaisse, tandis que le bras se déplace en bas à gauche, comme pour tirer l'adversaire en avant (fig. 81); ensuite, tronc et bras se portent à droite (fig. 82) et, avec un ample mouvement circulaire, montent, se redressant et tournant pour se plier à gauche (fig. 83). Le regard suit le centre de gravité établi et guide entièrement le mouvement. Il se répète symétriquement à gauche.



Fig. 80.

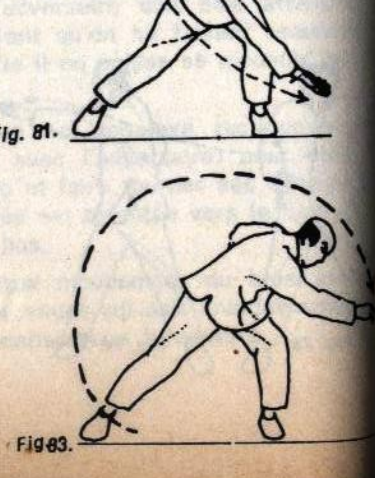
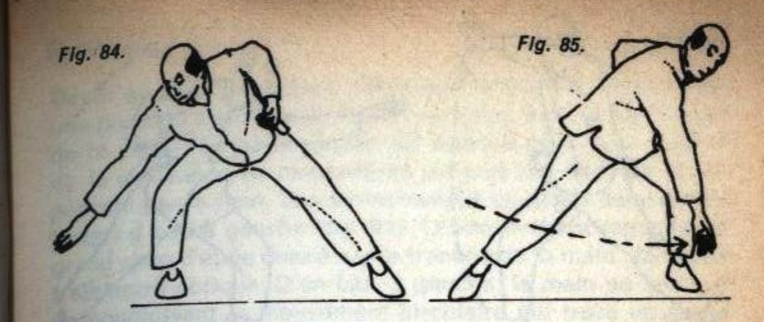


Fig. 81.



Fig. 82.

Fig 83.


Fig. 84. Fig. 85.

Le "crochet à l'envers"

Cet exercice se veut l'opposé du précédent. Il faut comprendre dans quel sens doit être entendu le terme "opposé", dans la pratique. En réalité, ce ne sont pas deux mouvements contraires, mais deux alternatives différentes dans l'utilisation de l'énergie.

De la position de départ, avec les jambes écartées et les poings sur le côté, le tronc effectue une flexion en avant sur la droite où le bras droit rencontre l'adversaire imaginaire (fig. 84); il le traîne avec force en avant, à gauche (fig. 85), ensuite il le soulève avec un grand mouvement circulaire (fig. 86) et le renvoie avec puissance du haut vers la droite (fig. 87).

Les deux exercices qui viennent d'être décrits, "crochet direct" et "crochet à l'envers", peuvent être répétés avec profit avec un compagnon qui saisit la main et oppose une certaine inertie avec le poids de son corps, en suivant cependant la trajectoire du mouvement. De cette manière, si le compagnon remplit sa fonction qui n'est que de représenter un outil destiné à rendre le mouvement plus puissant, mais non à l'entraver, on tâchera évidemment de se servir du centre de gravité comme point de propulsion.

Mais pour chaque répétition avec le compagnon, il faut répéter cent fois le mouvement seul.

L'exercice peut être exécuté symétriquement à gauche.

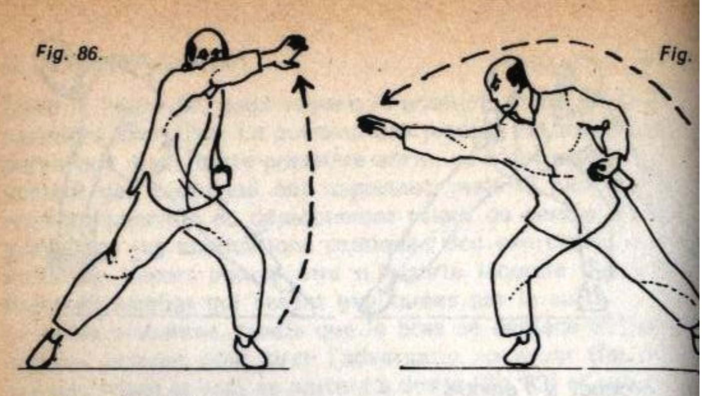


Fig. 86. Fig.

Le "petit bec"

De la position normale, le bras droit se lève horizontale ment à droite, l'avant-bras vertical et la main encore hori zontale en avant. Le membre est morcelé en trois parties Ce mouvement représente une parade-déviation vers le hau à une attaque provenant de la droite, avec contact sur l dos de la main (fig. 88)

Maintenant, tandis que le poignet maintient le plus possible sa position, le bras droit pousse vers la gauche, en appuyant le mouvement avec la force du ventre et en pliant les jambes (fig. 89). La technique se répétera à gauche.



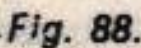


Fig. 88.



Fig. 89.

La "paume double"

De la position de départ, on étend le bras à droite, dans une position à peine plus haute que celle, initiale, de "l'épée de la main"; la jambe droite est à peine pliée pour donner de la puissance au mouvement qui suit (fig. 90). De là, en passant par le haut, la main accomplit un grand demi-cercle jusqu'en bas à gauche (fig. 91). Le mouvement rappelle un grand coup d'épée donné sur la tranche de la main, dans une trajectoire oblique. D'en bas, à gauche, la main se soulève en poursuivant le mouvement circulaire qui trace un grand ovale dans l'air, en poussant avec le dos (qui transmet toute la puissance du corps) et en terminant la poussée en haut à droite (fig. 92 et 93).

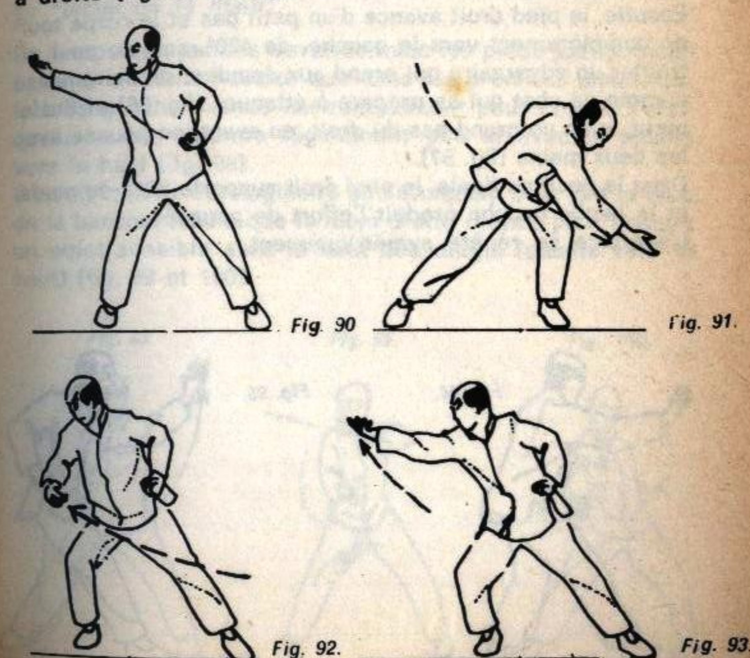


Fig. 90

Fig. 91.

Fig. 92.

Fig. 93.

La "poussée croisée"

L'exercice commence avec une nouvelle position de garde, qui est ensuite la position fondamentale du Hsing-i. Les jambes sont ouvertes, la gauche, en avant, supporte 40% du poids et son pied est pointé vers l'avant; la droite, un peu plus pliée, supporte 60% du poids et le pied est écarté de 30° à droite. Le bras droit, légèrement plié à l'épaule (vers le bas), au coude (horizontalement), et au poignet (vers le haut), contrôle l'adversaire; le gauche, avec la main à la hauteur du ventre, protège le corps (fig. 94). Dans la figure 95, le tronc tourne vers la gauche, et les bras intervertissent leur position (le droit croise l'attaque de l'adversaire, tandis que le gauche recule par réaction).
Ensuite, le pied droit avance d'un petit pas et le corps tourne complètement vers la gauche, de 180°, comme pour affronter un adversaire qui prend aux épaules; on se ramasse comme un chat qui se prépare à attaquer (fig. 96) et finalement, avec un grand pas du droit, en avant, on pousse avec les deux mains (fig. 97).
Dans la position finale, le pied droit supporte 70% du poids, et la jambe gauche produit l'effort de poussée.
L'exercice se répète symétriquement.

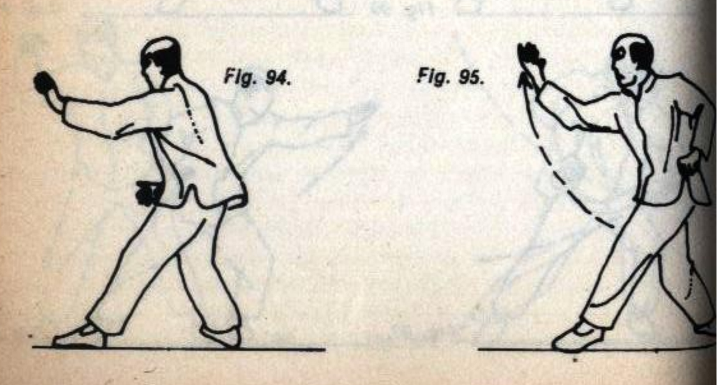


Fig. 94. *Fig. 95.*



Fig. 96.

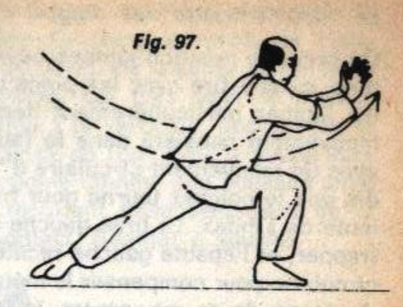


Fig. 97.

La "pique de la main"

De la position jambes ouvertes avec les pieds joints, c'est-à-dire à la même hauteur que dans les premiers exercices, le bras gauche avance horizontalement pour croiser l'attaque adverse, toujours légèrement plié et avec la paume vers le haut (fig. 98).
Il saisit le poignet imaginaire de l'attaquant et le tire le long de la hanche, tandis que la main droite avance pour frapper un point sensible avec le bout des doigts (paume vers le haut) (fig. 99 et 100).

Fig. 98.



Fig. 99.



Fig. 100.



Le "double usage des doigts"

On prend la position jambes ouvertes d'une manière accentuée, c'est-à-dire avec les pieds particulièrement écartés et les jambes particulièrement fléchies (fig. 101). Le premier mouvement consiste dans le fait de soulever le bras droit avec un mouvement circulaire d'"uppercut" très ample, tandis que le poignet tourne pour frapper avec la jointure saillante de l'index. Le bras gauche reste sur la hanche, prêt à frapper, et l'épaule gauche recule avec un doux mouvement circulaire pour compenser le mouvement d'attaque (fig. 102). Au terme de ce mouvement, le bras est fléchi. Pour le mouvement qui vient ensuite, il se détend légèrement vers le bas comme pour frapper en ligne droite le creux de l'estomac (fig. 103). L'exercice se répète à gauche.

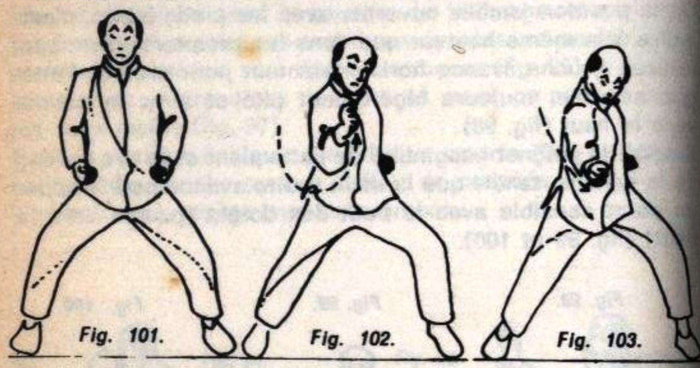


Fig. 101. *Fig. 102.* *Fig. 103.*

Le "tire - bouchon"

De la position fondamentale de Hsing-i (fig. 104), le corps avance avec tout le côté droit pour croiser l'attaque adverse de l'extérieur, en passant à l'intérieur avec un mouvement enroulant et circulaire (fig. 105). A ce moment, 80% du poids se trouve sur la jambe gauche, en arrière, et le corps est prêt à tourner à l'intérieur dans la position de départ, parant avec le bras gauche une éventuelle attaque "doublée" de l'adversaire.

Dans la figure 106, le corps pousse en avant avec toute la puissance du ventre, frappant du poing le ventre de l'attaquant. La force pénétrante du poing est assurée par le mouvement rotatoire de l'avant-bras, qui part dans la position de la figure 105 avec le poing à la verticale, pouce vers le haut, et arrive sur la cible tourné de 180°, avec le pouce vers le bas. Ce coup doit être imaginé comme une poussée avec un effet pénétrant limité, résultant essentiellement de la rotation de la surface de contact. Répéter à gauche.

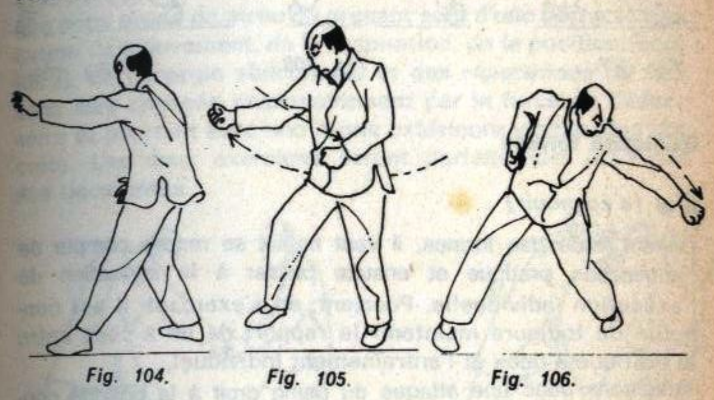


Fig. 104. *Fig. 105.* *Fig. 106.*

Le "marteau de fer"

De la position du Hsing-i (fig. 107), le corps avance par le côté droit, croisant l'adversaire et passant à l'extérieur avec un mouvement circulaire, pour finir dans une position latérale qui rappelle l'autre position fondamentale du Pa-Kwa, avec les jambes ouvertes et le poing gauche à moitié ouvert sur la hanche (fig. 108).
Le bras droit croise l'attaque, la laisse passer devant lui et l'accompagne d'un coup poussé vers le bas. La puissance du poing est maximale si le coup est exactement dirigé en avant et au milieu des deux jambes, et est accompagné de l'énergie abdominale, avec une grande expiration (fig. 109). On répète de l'autre côte.

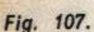





Fig. 107. *Fig. 108.* *Fig. 109.*

Quelques formes

K'ai (s'épanouir)

Dans l'étude des formes, il vaut mieux se rendre compte de l'application pratique et ensuite passer à la stylisation de l'exécution individuelle. Pourtant, en s'exerçant, il est conseillé de toujours maintenir le rapport de un à cent entre la pratique à deux et l'entraînement individuel.

Imaginons donc une attaque du poing droit à la poitrine contre une garde du type Hsing-i. Votre bras gauche dévie vers le bas la force de l'attaque, brisant ainsi la position de l'adversaire (fig. 110).

Avant que celui-ci puisse retrouver une position stable, votre corps tourne en avant vers la gauche et le bras gauche croise le bras droit de l'adversaire (fig. 111). Le poids du corps est soutenu, en premier lieu dans cette illustration et dans les deux qui suivent (jusqu'à la poussée finale), par la jambe gauche.

Il se passe un rapide changement de prise, les deux mains intervertissent leur position (fig. 112) et s'attaquent vers l'avant à droite. Si l'adversaire n'attaque pas réellement il peut aussi tomber en avant pendant cette action (fig. 113). Mais si sa participation à l'exercice est sincère, il réagira

dans la direction opposée en se levant et, en exacte harmonie avec ce mouvement, vous le pousserez en arrière en le soulevant de terre et en le lançant au loin, déséquilibré (fig. 114). Le contact nécessaire à la projection est le fait de la main gauche qui, par la prise au coude, se glisse sous l'aisselle et par la main droite au diaphragme (plexus solaire).

L'exécution stylisée est représentée dans les figures 115, 116, 117, et 118. Elle reproduit le contenu de la séquence que nous avons illustrée en prenant soin d'une correcte exécution du mouvement, de la respiration, de la position (équilibre), de l'énergie abdominale et des répartitions du ch'i, sans être engagée musculairement par la force de l'adversaire et pourtant avec une forme extérieure visible plus discrète. Les deux exercices seront parfaitement maîtrisés des deux côtés.

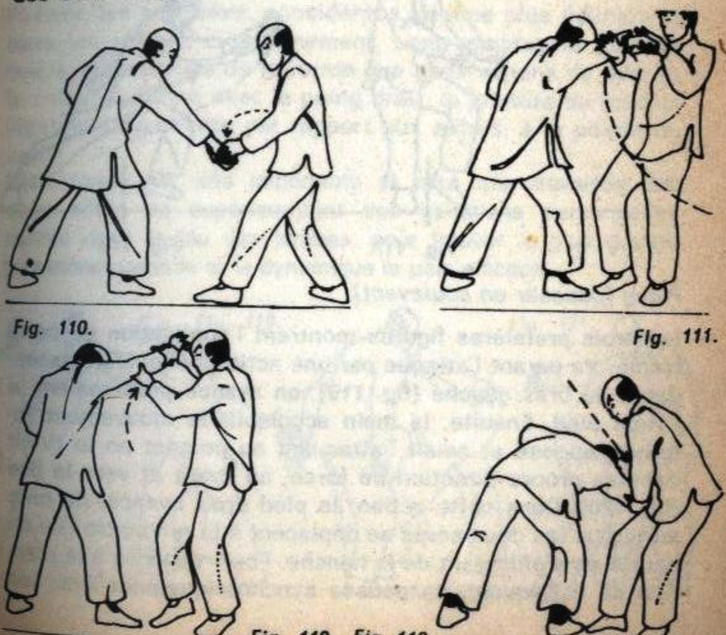
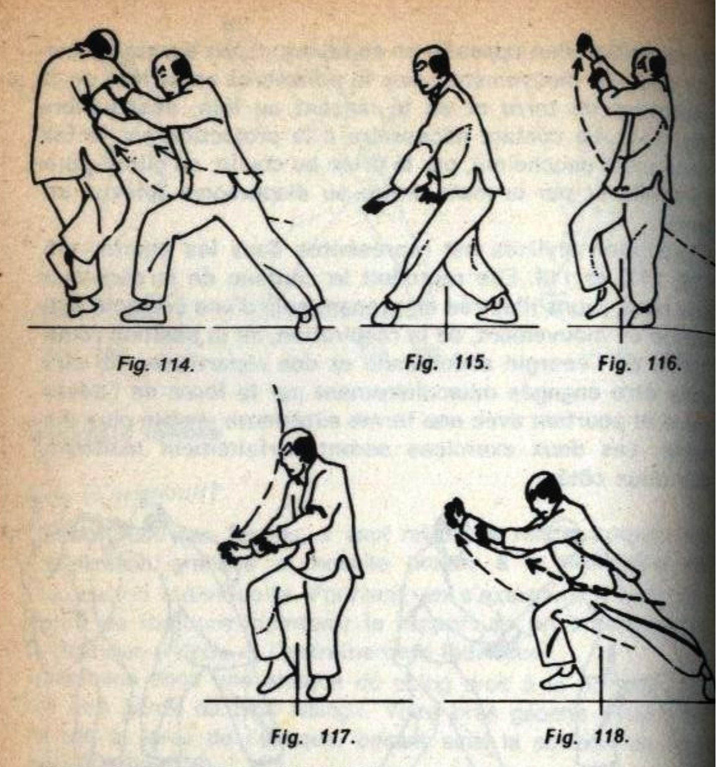


Fig. 110. Fig. 111. Fig. 112. Fig. 113.


Fig. 114. Fig. 115. Fig. 116. Fig. 117. Fig. 118.

P'eng (pousser en soulevant)

Les trois premières figures montrent l'application de cette forme: en parant l'attaque par une action hélicoïdale ascendante du bras gauche (fig. 119), on avance prudemment le même pied. Ensuite, la main accomplit le mouvement rotatoire opposé et saisit l'attaquant au poignet en le tirant dans sa propre direction de force, en avant et vers le bas (fig. 120). Dans cette action, le pied droit avance, de telle sorte que les deux corps se déplacent à la rencontre l'un de l'autre en s'effleurant de la hanche. Pour répondre à la réaction de l'attaquant, on pousse synchroniquement avec les

deux mains, le plus possible à la hauteur du centre de gravité, à peu près sur les hanches (fig. 121), en le projetant au loin.
La technique demande une grande maturité d'exécution et une réaction sincère de l'attaquant, parce qu'elle consiste justement à exploiter sa réaction en se retirant rapidement après avoir vu l'attaque neutralisée.
L'exécution stylisée est illustrée par les quatre figures qui suivent. La position de garde avec le pied gauche avancé (fig. 122); le mouvement de parade avec avancement du pied droit (fig. 123); la traction conforme au mouvement naturel de l'adversaire, avec une position d'équilibre dynamique dans laquelle le poids s'appuie quasi complètement sur le pied droit (fig. 124) et finalement la poussée ample et puissante qui éloigne l'attaquant hors de sa portée offensive (fig. 125). Dans les applications pratiques de la technique de Pa-Kwa, les poussées, considérées comme plus éducatives dans les phases d'entraînement, sont remplacées par les coups. Dans le cas de la forme que nous venons de décrire le coup est donné avec le poing droit, la jointure du médius légèrement saillante par rapport aux autres, à la pointe du cœur.
Cette forme est très importante et sera très travaillée des deux côtés en expérimentant des variations personnelles surtout dans le jeu des jambes, pour trouver la plus grande puissance possible et la dynamique la plus efficace.

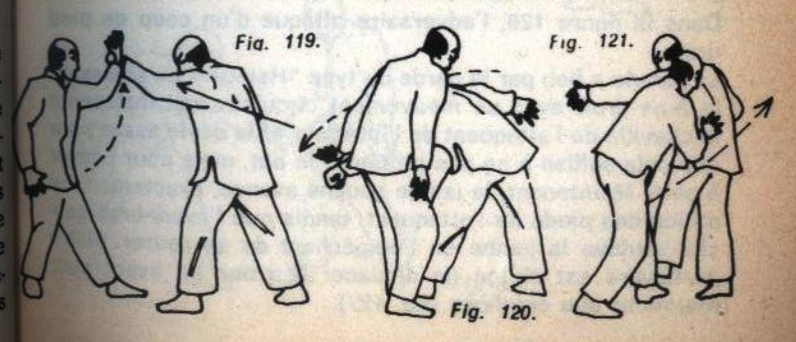
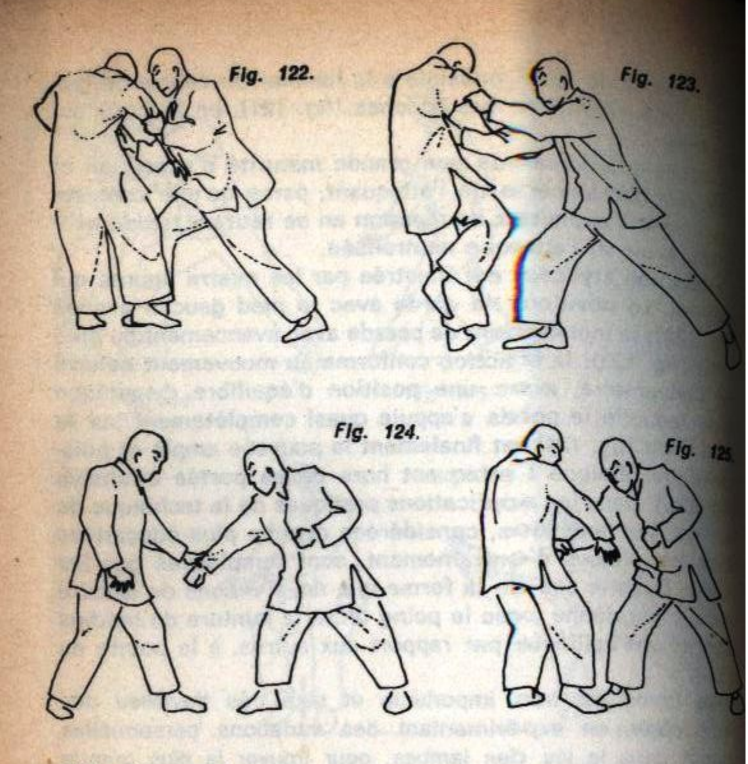


Fig. 119. *Fig. 120.* *Fig. 121.*



Ch'an (retenir)

Dans la figure 126, l'adversaire attaque d'un coup de pied droit.
La parade a lieu par la garde du type "Hsing-i", en abaissant le bras droit avec un mouvement circulaire qui intercepte la cheville de l'attaquant de l'intérieur et la dévie assez pour que cela suffise à ne pas atteindre le but, mais pour passer à côté. Maintenant, la jambe gauche avance, exactement au milieu des pieds de l'attaquant, tandis que l'avant-bras gauche soulève la jambe en l'empêchant de se retirer. Notre partenaire est obligé de déplacer le tronc en avant pour maintenir son équilibre (fig. 127).

On pousse avec le poing droit appuyé exactement au-dessus de l'ombilic, en le projetant en arrière (fig. 128).

En travaillant seul cette forme, on commence en assumant la garde (fig. 129) et on imagine intercepter le coup de pied en s'abaissant amplement, chose qui favorise le mouvement circulaire du bras en parade (fig. 130). Ensuite le corps se soulève, tandis que l'épaule droite avance, prête à la poussée (fig. 131) qui est ample et violente (fig. 132).

Bien que les mouvements contre le coup de pied soient peu fréquents dans le Pa-Kwa, ils doivent être très soignés et exécutés sans hésitation, même contre une attaque particulièrement rapide, parce que l'effet d'un coup de pied est littéralement explosif et met hors de combat, même s'il ne réussit qu'en partie. Encore plus que dans les attaques au poing, il est important de connaître cette action des deux parties.

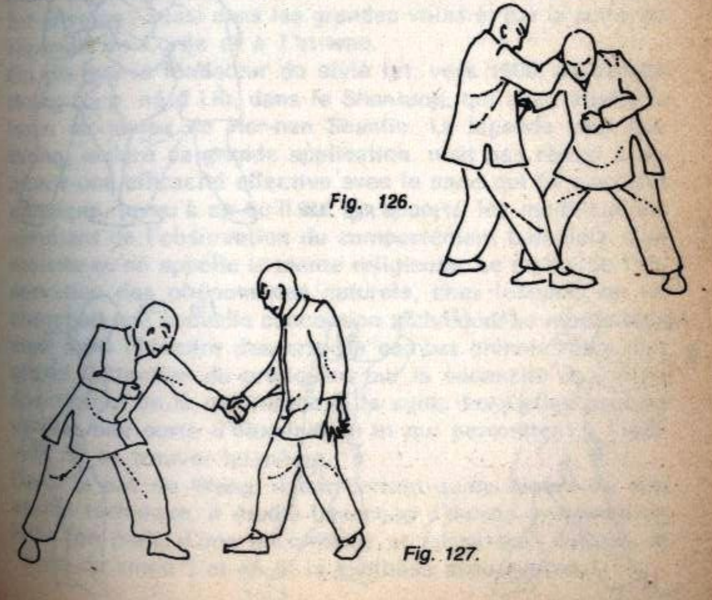


Fig. 126.

Fig. 127.


Fig. 128.


Fig. 129.


Fig. 130.


Fig. 131.


Fig. 132.

Tang Lang Ch'uan

(le style de la "mante religieuse")

Le Kung Fu de la "mante religieuse" est un exemple d'école "externe" qui était encore pratiqué voici quarante ans, exclusivement dans les provinces du nord de la Chine aux environs du Yang-tse et du Fleuve Jaune. Avec le développement de l'organisation sportive moderne, autour de 1920, il fut enseigné aussi dans les grandes villes et par la suite, se répandit en Corée et à T'ai-wan.
On dit que le fondateur du style fut, vers 1600, un certain *Wong-Lung*, né à Liu, dans le Shantung, qui avait étudié la boxe au temps de Hor-nan Shaolin. La légende veut que Wong, malgré sa grande application, n'ait pas réussi à acquérir une efficacité effective avec le style qui lui avait été enseigné, jusqu'à ce qu'il lui ait apporté les modifications résultant de l'observation du comportement batailleur d'un insecte qu'on appelle la mante religieuse. Le mythe de l'observation des phénomènes naturels, chez lesquels on recherchait une nouvelle conception technique, se répète souvent dans l'histoire des arts de combat chinois: cela doit attirer l'attention du pratiquant sur la nécessité de l'introspection et de la méditation, à la suite desquelles peut se vérifier une sorte d'illumination et qui permettent à l'individu de se trouver lui-même.
Dans le cas de Wang, il est certain qu'insatisfait de son assise technique, il étudia beaucoup d'autres systèmes de lutte (on parle d'une soixantaine et parmi eux, surtout, le "style du singe") et en fit la synthèse avec succès.

Après Wang, la galerie des maîtres de ce style nous présente des experts qui furent à la fois experts en combat à mains nues et disciples du Tao; souvent, il s'agissait de médecins renommés ou de moines.
Aux alentours de 1780, *Lee Sam Chin*, dit "le poing brillant", était un agent de police qui utilisait beaucoup le T'ang Lang dans l'exercice de sa profession; et, au début du nouveau siècle, il eut comme élève le champion national de Kung Fu *Wong Wing Shang*. Celui-ci, à son tour, entraîna l'extraordinaire *Fan Yook Tung*, dit "paume d'acier", dont on raconte qu'il aurait tué deux taureaux de ses poings et aussi qu'il aurait vaincu les lutteurs occidentaux (vers 1780). Au cours de ce siècle, de nombreux maîtres, très valables, répandirent le style de la "mante religieuse" à Nanchin, Canton, Hong-Kong, Macao, en Malaisie et à Singapour, fondant de nombreuses académies d'Arts Martiaux. Son extraordinaire efficacité et sa simplicité font que le style T'ang Lang de Kung Fu est aujourd'hui pratiqué dans beaucoup de détachements militaires des pays d'Extrême-Orient.

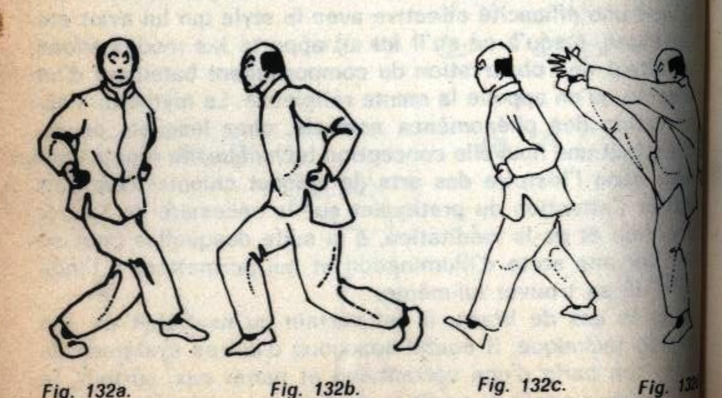


Fig. 132a. Fig. 132b. Fig. 132c. Fig. 132

Les formes fondamentales

Le style de la "mante religieuse" aborde directement la préparation du débutant avec un exercice individuel composé d'une série de positions et de mouvements ordonnés au préalable de manière rigoureuse et qui sont exécutés dans un petit espace, avec des tenues pratiques de promenade, faisant penser à une rose des vents, pour rendre plus visible l'angle du corps et la rotation de la technique (fig. 133).
On part d'une position d'attente, avec le corps tourné vers l'ouest, la tête vers le sud, le corps en "attention relaxée", les bras pliés (fig. 134), avec les poings sur les hanches (le "poing plat", fig. 135). La position est plus claire dans la figure 134 bis.

Fig. 133. *Fig. 134.* *Fig. 134a.*

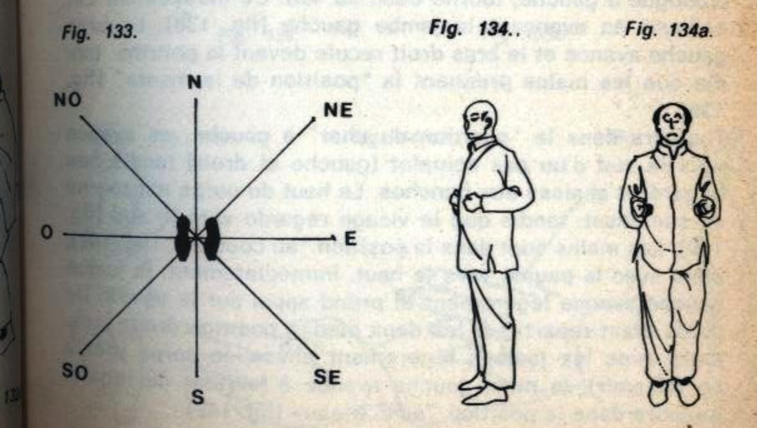




Fig. 135

Après un moment d'attente, marqué par une profonde respiration, le corps se tourne vers le sud-ouest, avançant d'un petit pas (toujours au sud-ouest) le pied droit, tandis que le gauche tourne au sud-est. Le bras droit est tourné en avant, légèrement plié, avec le poing fermé, tandis que le gauche, paume ouverte, protège le visage (fig. 136). C'est la "position du chat", dans laquelle 80% du poids se place sur la jambe arrière (fig. 137), tandis que la jambe avant appuie légèrement, uniquement avec la pointe du pied, talon soulevé.
De la position du chat à droite, c'est-à-dire avec la jambe droite avancée, le corps tourne de 45° en prenant la position analogue à gauche, tourné donc au sud. Ce mouvement est exécuté en avançant la jambe gauche (fig. 138). Le bras gauche avance et le bras droit recule devant la poitrine, tandis que les mains prennent la "position de la mante" (fig. 139).
Toujours dans la "position du chat" à gauche, on avance vers le sud d'un pas complet (gauche et droit) tandis que la garde s'abaisse aux hanches. Le haut du corps est tourné au sud-ouest, tandis que le visage regarde vers le sud (fig. 140). Les mains sont dans la position "au couteau" (fig. 141), mais avec la paume vers le haut. Immédiatement, la jambe gauche avance légèrement et prend appui sur le terrain (le poids étant réparti sur les deux pieds), position droite (toujours avec les jambes légèrement pliées, le corps prêt à se mouvoir), la main gauche avance à hauteur du regard, toujours dans la position "au couteau» (fig. 142).

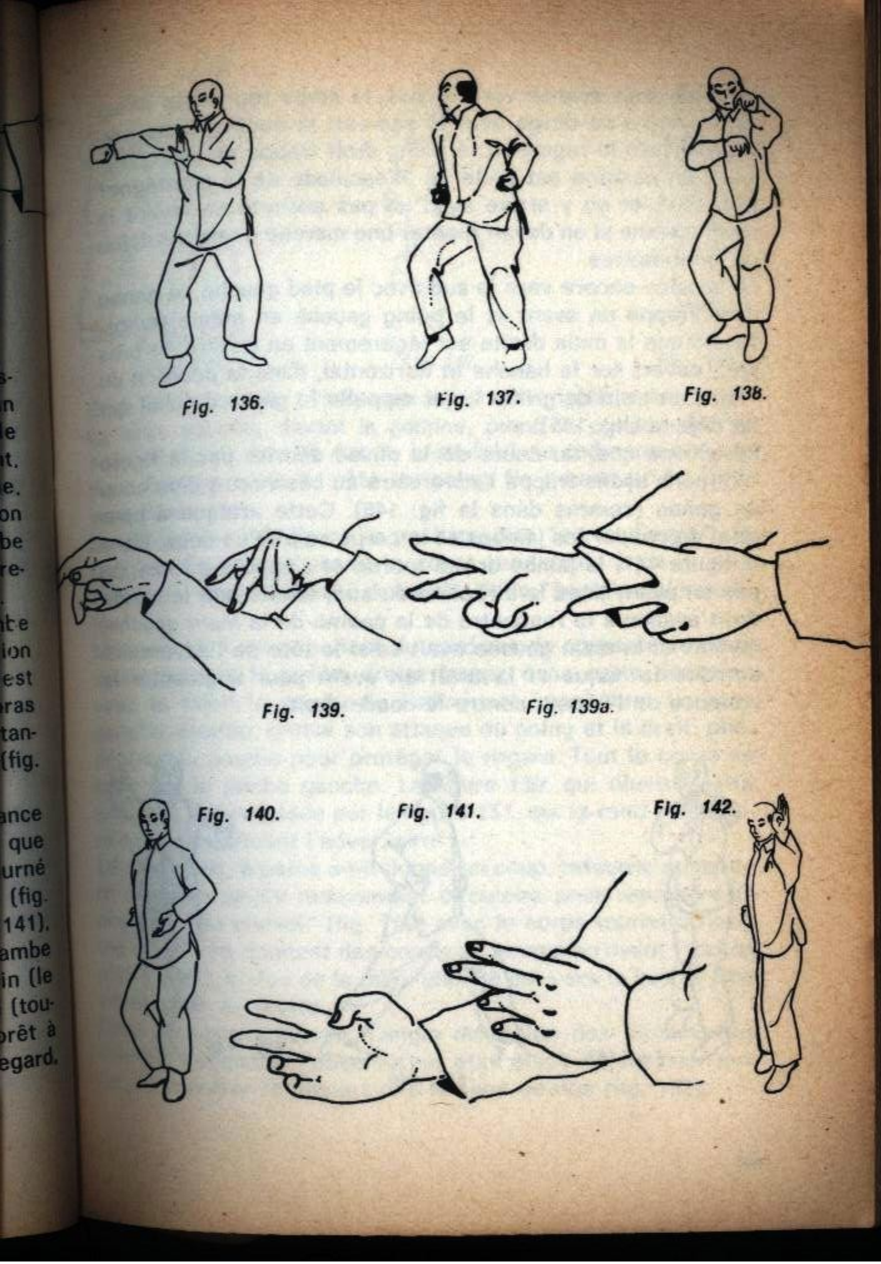


Fig. 136. Fig. 137. Fig. 138.

Fig. 139. Fig. 139a.

Fig. 140. Fig. 141. Fig. 142.

Le pied droit avance vers le sud, le corps tourne en avant et le regard se dirige vers le sud-est; la main gauche protège encore le regard et le poing droit frappe en avant (fig. 143). La position est celle de "l'escalade de la montagne" (fig. 144), et on y arrive avec un pas exécuté en levant le pied, comme si on devait monter une marche d'une trentaine de centimètres.

On avance encore vers le sud avec le pied gauche, le genou droit frappe en avant et le poing gauche en même temps, tandis que la main droite est légèrement en arrière, le bras plié, ouvert sur la hanche et horizontal, dans la position du "tigre en train de griffer", qui rappelle le geste du chat qui se défend (fig. 145).

Imaginons que, au cours de la phase décrite par la figure 145, nous ayons frappé l'adversaire au bas-ventre d'un coup de genou (comme dans la fig. 146). Cette attaque a pour effet de couper les jambes et le corps se plie en deux. Dans la figure 147, la jambe droite tourne et s'appuie à terre, un pas en avant dans la direction du sud, tandis que le coude droit avance à la rencontre de la paume de la main gauche, comme si la main gauche avait saisi la tête de l'adversaire derrière la nuque et la tirait en avant pour augmenter la violence de l'impact contre le coude droit.

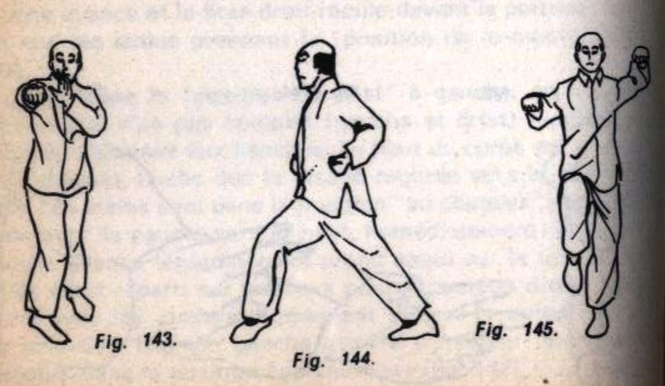


Fig. 143. *Fig. 144.* *Fig. 145.*



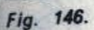


Fig. 146.



Fig. 147.



Fig. 148.

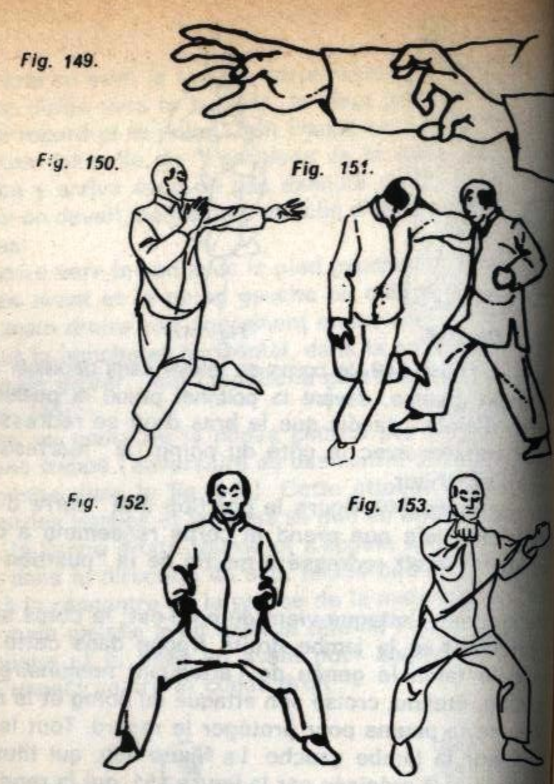
Dans la figure 148, le corps se relève sans déplacer les pieds. La main gauche, devant la poitrine, prend la position de "la serre d'aigle", tandis que le bras droit se redresse comme pour frapper avec le côté du poing (le "marteau de fer") vers l'extérieur.

Sur la figure 149, figure la position dite "serre d'aigle": la position finale que prend le corps ressemble à ce qu'elle serait s'il était redressé à moitié de la "position agenouillée".

Maintenant, l'attaque vient du nord-est; le corps se soulève totalement et la jambe droite frappe dans cette direction avec le talon, le genou de l'attaquant imaginaire. Le bras gauche, étendu, croise son attaque du poing et le droit, plié, déplace la paume pour protéger le regard. Tout le corps se tient sur la jambe gauche. La figure 150, qui illustre cette position, est précisée par la figure 151, qui la rend plus claire en matérialisant l'adversaire.

Le pied droit, à peine a-t-il donné un coup, retourne en arrière avec un ample mouvement circulaire pour reprendre la position "du cheval" (fig. 152) avec le corps tourné à l'est; les deux bras donnent des coups de poings en avant ("poing plat"), mais le dos de la main gauche est vers le bas et vice versa pour la droite.

Dans la série suivante, l'angle de vision des illustrations change, comme si l'observateur était placé à l'est pour éviter de montrer la plupart des images de dos (fig. 153).


Fig. 149.
Fig. 150.
Fig. 151.
Fig. 152.
Fig. 153.

Les hanches et la pointe du pied tournent de 45° en portant le corps vers le nord dans la position "d'escalader la montagne"(donc, en faisant avec le pied gauche un mouvement qui n'est pas une simple rotation; la jambe se soulève et tourne, retombant à la même place) (fig. 154). Le bras droit se plie et se soulève en s'accordant avec le mouvement de la jambe, frappant avec la partie latérale du poing, de haut en bas, tandis que le gauche vient pour saisir l'avant-bras droit en fin de course (c'est-à-dire quand il est à l'horizontale) comme s'il se mettait à la limite de l'amplitude. Ce mou-

vement s'accomplit avec énergie, comme toutes ces formes, et il faut prendre soin de fermer l'avant-bras et non le coude, pour éviter de se blesser.
Dans la même position, la main droite prend l'attitude de la "mante" avec le bras plié; la gauche, celle "de l'aigle": tout à coup la droite se ferme et le poing frappe en avant. Tout le corps est tourné vers le nord (fig. 155). D'un seul coup, après le poing, la main droite revient, prête à saisir.
La main droite saisit le bras de l'adversaire imaginaire, en le tirant vers le haut; le poids du corps se déplace en arrière, le pied gauche se retire légèrement et on prend la position du "chat" tandis que le poing gauche frappe au visage avec le "marteau de fer" (le côté du poing) (fig. 156).
On prend la position de la figure 151, mais dans une autre direction, avec le corps au nord. Le corps est droit, la jambe gauche avancée, le bras gauche également, avec la paume verticale pour intercepter l'adversaire et le bras droit replié sur la hanche avec la main dans la position du "poing plat", paume vers le haut (fig. 157).
On répète la position de la figure 145, en avançant au nord d'un pas "d'escalade de la montagne" et en frappant avec le poing droit tandis que la paume gauche protège le visage (fig. 158).
Position de la figure 154. Le pied droit recule, le corps se tourne à l'est, tandis que les mains prennent la position

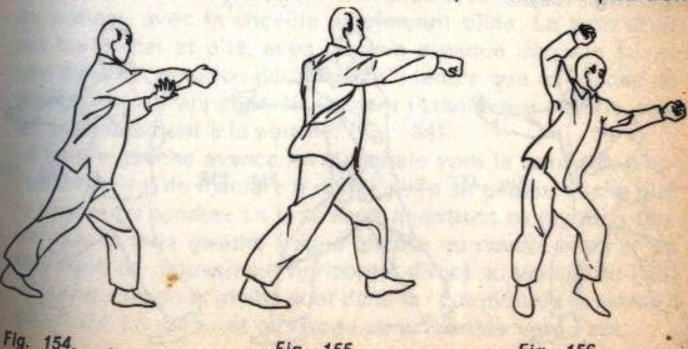
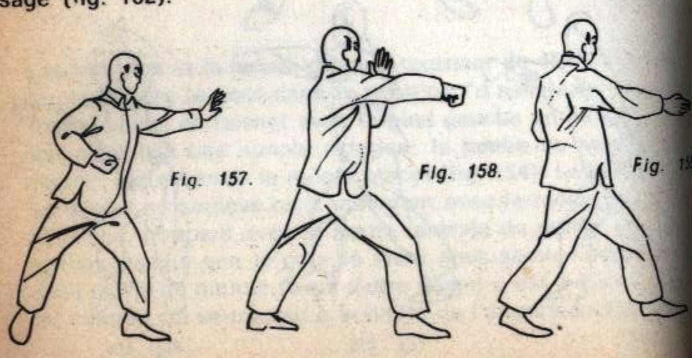
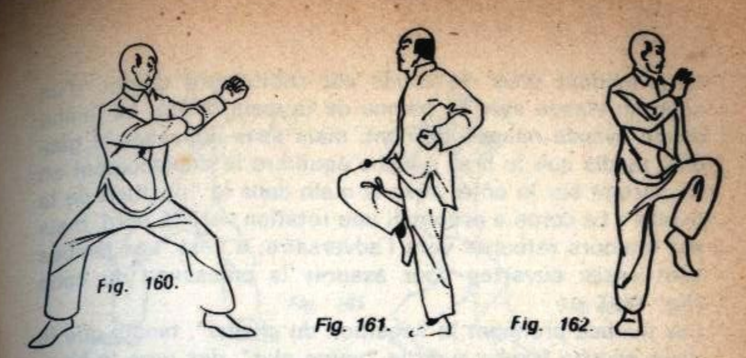


Fig. 154. *Fig. 155.* *Fig. 156.*

"serre d'aigle", rapidement, frappent en avant, l'une droite et l'autre retournée.
La rotation qui suit est la même que celle qui est décrite par la figure 155.
Avec le mouvement "d'escalader la montagne", le corps tourne de 45°, se retournant au nord mais, tandis que la main gauche prend l'attitude "de l'aigle", devant la poitrine, la droite frappe aux fausses côtes avec le tranchant de la main (la "main en couteau").
Dans la figure 159, on montre la position et dans la figure 141, l'attitude de "la main en couteau".
Le corps tourne vers l'est, reprenant la "position du cheval", mais le regard reste au nord-est d'où provient l'attaque. La main droite est devant la poitrine dans la position "serre d'aigle" et la main gauche frappe avec le dos du poing (fig. 160) à la hauteur du regard. Le corps est toujours à l'est et présente le flanc à l'attaque imaginaire qui vient du nord vers lequel, au contraire, est tourné le regard. La jambe gauche, qui était avancée dans la figure précédente, recule (le corps se redresse) et prend une position défensive fléchie avec la cuisse horizontale, la pointe du pied vers le bas. Cette position, utilisée pour protéger les genoux, est appelée "position de la grue" (fig. 161). Le bras gauche pend sur le côté, le bras droit est plié et la main droite protège le visage (fig. 162).


Fig. 157. Fig. 158. Fig. 15[illegible]


Fig. 160.
Fig. 161.
Fig. 162.

Dans la figure 163, on précise l'application pratique de ce mouvement.
Dans la figure 164, la même position est maintenue, mais le bras gauche se soulève et la main, dans la "position de la mante", fait le geste de dévier une attaque.
La jambe gauche, qui est soulevée, accomplit un ample demi-cercle vers la gauche, touchant terre dans la "position du cheval", avec le corps tourné au nord, le visage au nord-est, tandis que les bras accomplissent un mouvement déjà décrit: poing avec le bras droit et protection du visage avec la paume gauche (fig. 165).
En reculant la jambe droite, on se déplace jusqu'à croiser la gauche, de telle manière que le genou gauche vienne effleurer le creux du jarret droit; le pied droit est en direction du sud-est, avec la cheville amplement pliée. Le bras droit est horizontal et plié, avec la main presque derrière la nuque dans la "position de la mante", tandis que le gauche se soulève pour frapper verticalement l'adversaire avec le coude, probablement à la poitrine (fig. 166).
La jambe gauche avance en diagonale vers le nord-est, s'appuyant au sol de manière à rester pliée au genou, tandis que la droite est tendue. Le bras droit maintient sa position tandis que le bras gauche frappe encore du coude, mais cette fois avec un mouvement horizontal direct au visage de l'adversaire. Les deux mains sont dans la "position de la mante" (fig. 167). Le corps et le visage sont tournés vers l'est.

Le précédent coup de coude est subitement doublé d'un coup au visage avec la paume de la main droite. La jambe droite avance nécessairement, mais sans dépasser la gauche, tandis que le bras gauche équilibre le déplacement en se portant sur le côté, avec la main dans la "position de la mante". Le corps a accompli une rotation vers le nord, mais est toujours retourné vers l'adversaire, à l'est. Les jambes sont assez ouvertes pour assurer la puissance du coup (fig. 168).
Les jambes prennent la "position du cheval", tandis que la main gauche frappe avec le "poing plat", dos vers le haut, et que la droite protège le visage avec la paume ouverte (fig. 169).
Soudain, le corps accomplit un demi-cercle complet, tandis que la jambe gauche se déplace de façon circulaire à peu de distance du sol, comme si elle balayait vers l'ouest la jambe avancée d'un attaquant venant du sud. Corps et visage sont tournés vers le sud-est. Le bras gauche, qui s'était abaissé le long du corps pendant la rotation, se soulève à nouveau en faisant le geste de renverser le corps de l'adversaire vers l'est, avec action coordonnée et opposée à celle du pied. La main droite, dans la "position de la mante", est devant la poitrine, prête à une défense (fig. 170). C'est l'unique action de projection de tout l'exercice, après quoi le corps se reprend dans la position de la figure 2 et a terminé l'exécution des formes fondamentales du style de la "mante religieuse".

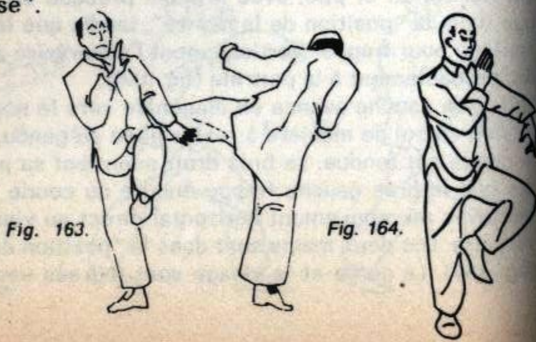


Fig. 163. *Fig. 164.*

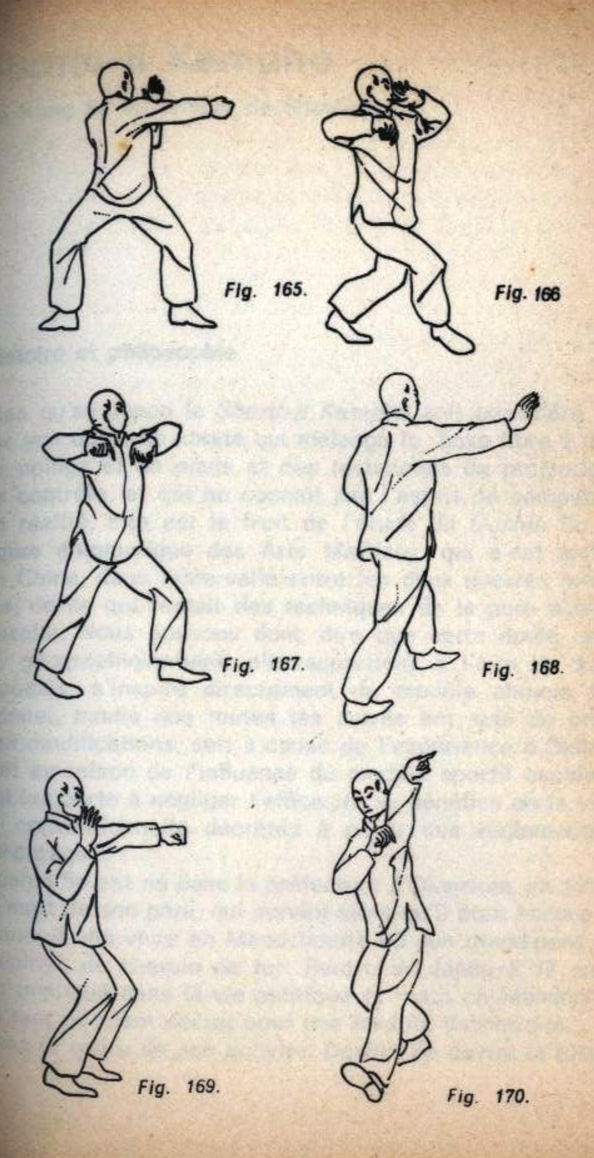


Fig. 165.

Fig. 166

Fig. 167.

Fig. 168.

Fig. 169.

Fig. 170.

Shorin-ji Kempho

(le Kung Fu du temple de Shaolin)

Histoire et philosophie

Bien qu'au Japon le *Shorin-ji Kempho* soit considéré comme une école de karaté qui mélange la boxe libre à coups de poings et de pieds et des techniques de projection et de contrôle, et qui ne connaît pas l'esprit de compétition, en réalité, elle est le fruit de l'étude du *Doshin So*, une figure énigmatique des Arts Martiaux, qui s'est enrichie en Chine, dans l'intervalle entre les deux guerres mondiales, de ce qui restait des techniques de la pure école de Shaolin. Nous pouvons donc dire que cette école, même si, géographiquement, elle appartient à l'aire du karaté japonais, s'inspire directement du modèle chinois traditionnel, tandis que toutes les autres ont subi de profondes modifications, soit à cause de l'expérience d'Okinawa, soit en raison de l'influence du modèle sportif occidental, qui les porte à négliger l'efficacité au bénéfice de la victoire conventionnelle décrétée à partir des règlements de l'arbitrage.

Doshin So est né dans la préfecture d'Okayama, en 1911. A la mort de son père, qui survint alors qu'il était encore très jeune, il alla vivre en Mandchourie où son grand-père était employé de chemin de fer. Rentré au Japon à 17 ans, il fut impliqué dans la vie politique et resta en Mandchourie en tant qu'agent secret pour une société patriotique.

Dans le cadre de son activité, Doshin So devint le disciple

d'un prêtre taoïste qui, lui, était membre de la société secrète *Zaijari*, ainsi que maître du *Byakuren-monken*, une école de Kempho dérivée du Shaolin tsu.
A la suite de l'intensification de l'activité politique japonaise en Chine, Doshin So fut contraint de voyager énormément et utilisa tout son temps libre pour rencontrer des experts dans tous les genres de luttes pratiquées en Chine. Il choisit enfin pour maître le vingtième Patriarche de l'école de Shorin-ji du Nord, *Giwamonken* qui, au cours d'une cérémonie solennelle en 1936, le désigna comme son successeur officiel.
Revenu au Japon à la fin de la guerre, ayant pleine conscience que la tradition du Kempho s'éteindrait en Chine, Doshin So pose les bases initiales d'un mouvement vital et impétueux qui, aujourd'hui, compte 300 000 adhérents au Japon, et a son quartier général dans le centre grandiose de Tadotsu, aux alentours de Tokyo.



Fig. 171. Position japonaise de méditation

Selon la tradition de Shaolin, la pratique dynamique de Kempho est une forme de concentration de l'esprit qui équivaut à celle que l'on obtient par la pratique correcte du *Zazen*, la méditation assise. Donc, cette pratique n'a de l'Art Martial que la forme extérieure, mais vise en réalité la formation d'un homme complet et équilibré, par l'esprit et par le corps, sûr de lui, autant physiquement que psychologiquement. En particulier, la pensée de Doshin So étudie comment le terme de *Budo*, qui définit l'Art Martial, a été interprété de manière erronée à l'époque féodale japonaise, parce que *do* signifie "Route" dans le sens profond et pacifique de la philosophie bouddhiste et *bu* est défini dans le document *Setsumonkji*, qui remonte au IIe siècle ap. J.-C., comme "contrôler la lance", c'est-à-dire réprimer la violence et rétablir la paix. Il est donc l'idéal du Shorin-ji, qui n'entend faire aucune concession à une conception violente de l'existence et encore moins aux compétitions sportives.
La "constance de la pratique" est l'un des éléments fondamentaux de la philosophie de cette école. Il n'y a pas de techniques secrètes ou de méthodes originales d'entraînement. Les premiers exercices sont d'imitation et reproduisent le processus à travers lequel un enfant aborde le monde. A un certain niveau, on introduira l'équivalent d'une grammaire et d'une syntaxe, pour apprendre ou ordonner ce qui est appris et coordonner l'action d'une meilleure façon.
Un autre principe important est celui de "l'éthique de la pratique", qui se base essentiellement sur la collaboration de tout un groupe et surtout sur l'identification du pratiquant avec son adversaire, pour arriver à ne pas exagérer et en même temps à une connaissance instinctive des lois naturelles.
Enfin, un large espace est concédé à "l'étiquette du Kempho", c'est-à-dire à l'esprit de respect réciproque, à l'éducation, à la cordialité des relations avec autrui, à la propreté personnelle, tous eléments retenus comme étant

indispensables au progrès de la technique, le corps et l'esprit étant inséparables.
Les enseignements moraux du Shorin-ji sont particulièrement élevés. Nous pouvons les résumer en quatre maximes. La première dit: "le secret réside dans l'homme" et vous suggère que dans les rapports entre la nature, l'homme et la société, dont dépendent nos conditions de vie, l'élément clé est justement l'homme, directement et indirectement responsable de son bonheur. La seconde maxime est la suivante: "l'union du *Ken* et du *Zen*", où le premier terme signifie le corps ou l'action, le second, l'esprit ou la matière. La troisième exprime la loi fondamentale de la nature: l'"unité de la force et de l'amour". La quatrième énonce un principe éthique: "Vivre en partie pour soi-même, en partie pour les autres."

La pratique

Le Shorin-ji Kempho se pratique de différentes façons: sur un sol dur ou sur un matelas de lutte, sur la plage ou dans la forêt, sur la neige ou dans l'eau.
Bien que, généralement, on préfère utiliser un *keikogi* ou costume d'entraînement du type utilisé pour le judo ou le karaté, parfois on endosse l'armure de *Kendo* (l'escrime japonaise) ou le *karatector*, la protection spéciale en usage dans les styles "durs" de karaté, ou carrément le vêtement traditionnel du moine bouddhiste, avec une tunique légère, noire, sur un costume blanc, le tout attaché par deux tours de corde autour de la taille et complété par un bâton et un chapeau de paille.
Les techniques sont aujourd'hui au nombre de 600 environ et comprennent aussi bien les principes considérés comme "souples" du judo et de l'aïkido, que les principes "durs" du karaté. En plus des techniques de combat, le Kempho cultive la méditation assise, qui prend le nom de *Kongo-zen* (le Zen du diamant) et la chiropratique tradition-



Fig. 172. Tomoe - nage, projection de judo

nelle, dite *Seiho*. Tous les êtres humains (hommes, femmes, enfants et vieillards) peuvent aborder le Kempho sous la direction d'un enseignant qualifié, pratiquant selon le rythme qui est le leur, et atteindre en deux ou trois années leur grade d'"expert".

En hommage au Japon qui est aujourd'hui le nouveau berceau du Kempho, les experts sont classés en *Dan* (qui signifie "degré" en japonais) selon un ordre croissant, comme il est d'usage pour tous les autres Arts Martiaux. Ainsi, on arrivera d'abord a être reconnu: 1° Dan, 2°, 3° et ainsi de suite, jusqu'au 6° qui est actuellement le Dan le plus élevé qui soit attribué par Doshin So à ses meilleurs élèves. Mais il n'est pas exclu qu'à l'avenir des grades plus élevés soient accordés, parce qu'on ne peut pas déterminer à l'avance les limites du progrès humain.

Le schéma technique se présente ainsi:
Techniques de base: positions; garde; déplacements; chutes.
Système positif: parades; coups; coups de pieds; séquences d'entraînement.
Système négatif: délivrances et esquives; projections; désarticulations; entraînement à deux.



Fig. 173.

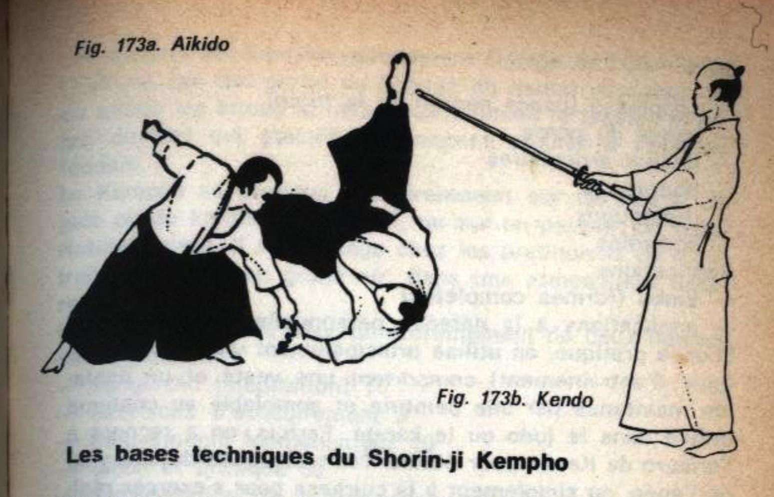

Fig. 173a. Aïkido

Fig. 173b. Kendo

Les bases techniques du Shorin-ji Kempho

Il est pratiquement impossible de schématiser la technique du Kempho, parce que cette discipline a pour unique limite la conception de l'Art Martial dans sa signification originale de valorisation de l'esprit humain. Plus de 600 actions défensives sont enseignées actuellement dans le grand centre de Tadotsu, mais ce nombre n'est pas absolument limitatif et on prévoit qu'il augmentera dans un futur proche.
Le débutant a intérêt à affronter l'étude pratique selon le schéma suivant:

Goho

— action directe (usage positif de la force)
— positions
— déplacements
— utilisation du corps
— parades
— coups (avec le membre supérieur)
— coups de pieds
— formes d'entraînement

Juho

— souplesse (usage négatif de la force)
— usage du corps
— leviers articulaires
— libérations
— projections
— contrôles

Applications:

— Embu (formes complètes)
— applications à la défense personnelle.

Pour la pratique, on utilise principalement un *keikogi* (costume d'entraînement) comportant une veste et un pantalon maintenus par une ceinture et semblable au costume utilisé dans le judo ou le karaté. Parfois, on a recours à l'armure de Kendo pour étudier les techniques du bâton ou de l'épée, ou simplement à la cuirasse pour s'exercer réellement aux coups de poing et de pied. Les élèves qui atteignent le grade d'"expert" endossent généralement un *kimono* noir de moine sur le costume blanc de la pratique (le Kempho insiste sur le fait que le sous-vêtement porté directement au contact de la peau doit être blanc). Ce kimono s'attache avec deux tours de gros cordon, noué par un nœud spécial; fixé au col, derrière la nuque, il a deux lanières qui, en passant à l'intérieur des manches, viennent s'attacher extérieurement dans le dos pour les tenir, pour ainsi dire, retroussées, afin qu'elles ne gênent pas les mouvements.



Fig. 174. Utilisation de l'épée dans le Japon féodal

Les experts étudient soigneusement l'usage du bâton long (1,60 m), qui fait partie du bagage du moine voyageur, et de toutes les armes et ustensiles (comme le *tessen*, éventail de fer) qui étaient couramment utilisés à l'époque féodale.
Le Kempho se pratique indifféremment sur un *tatami* de judo ou de karaté (très léger), ou sur un parquet de bois. Naturellement, il est d'usage chez les pratiquants de s'entraîner souvent au grand air, dans une atmosphère naturelle.
Le schéma proposé pour un entraînement de deux heures est le suivant:
— kongo-zen (méditation) 10'
— exercices d'échauffement 5'
— mouvements fondamentaux 10'
— leçon et pratique 60'
— augmentation de la puissance articulaire 10'
— théorie du Kempho 5'
— méditation 10'
— seiho (massage oriental) 10'
La méditation assise du kongo-zen consiste dans le fait de s'asseoir directement au sol dans la "position du lotus" ou, comme cette position est plutôt difficile, dans la "position de demi-lotus" (la jambe droite sur la gauche et la gauche directement au sol, ou vice versa). La respiration est naturelle et imperceptible, avec l'expiration plus longue que l'inspiration. On ne s'attache pas aux pensées qui, avec l'habitude, cessent d'affluer en laissant l'esprit dans un état de repos absolu.
La pratique appelée *seiho* s'inspire du massage curatif japonais et chinois, appelé *Shiatsu* qui, se rapportant à la théorie de la circulation des énergies Yin et Yang, propre à l'acupuncture, tend à rééquilibrer la condition du corps souvent altérée par notre vie quotidienne, ou, dans certains cas, par la fatigue qui résulte de la pratique. Tandis que le Shiatsu est une véritable médecine, le massage seiho (exécuté avec le bout des doigts, et parfois avec la paume

de la main) se borne à une action empirique dans les limites de la pratique de la discipline.
Gassho, le salut particulier du Kempho, indiqué plus loin dans le texte, est pratiqué très souvent au début et à la fin de l'entraînement, et avant chaque exercice.

GOHO: USAGE POSITIF DE LA FORCE

Les positions

L'importance des positions, dans n'importe lequel des Arts Martiaux, tient à ce qu'elles sont indispensables pour exécuter un mouvement correct, rapide et efficace.
Cela ne concerne pas seulement l'attitude du corps, mais aussi celle de la pensée et de l'esprit. En outre, les positions de garde maintiennent également le rapport avec l'adversaire réel ou imaginaire, autant dans la distance qui doit séparer les deux protagonistes (en relation avec les armes qui seront utilisées) qu'en considération de l'esprit de celui qui, le premier, portera l'attaque.
La position de garde représente la meilleure utilisation de l'esprit et du corps pour affronter cette situation précise. Un détail commun à toutes les positions concerne les yeux, qui ne se posent sur aucun objet ou point fixe, mais qui, utilisant la "vision diffuse", perçoivent l'entourage dans son ensemble. Le meilleur moyen pour parvenir à l'état d'esprit requis consiste à pratiquer la méditation.
Dans la figure 175, nous voyons *Kesshu-gamae* (la position à mains jointes). Les pieds sont unis aux talons, tandis que les pointes divergent d'environ 60°. Le corps est droit et fort, les doigts de la main gauche couvrent ceux de la main droite, tandis que les bras sont relaxés et abandonnés sur le devant. Dans ce dessin, le kimono qui recouvre le keikogi est noir comme dans la réalité, tandis que dans les dessins qui suivent, il n'est pas coloré, dans un souci de clarté.

La figure 176 montre la "position à poings fermés", *Kaisoku-chudan-gamae*, qui est une véritable position de combat avec le corps relaxé et sur le qui-vive, les pieds séparés par une distance égale à la largeur des épaules, les bras pliés et les poings fermés, coudes aux hanches et avant-bras en avant. Les genoux sont légèrement pliés.
En déplaçant en avant le côté gauche et donc le pied et le poing correspondants, on obtient *Chudan-gamae*, la "position de garde moyenne" illustrée par la figure 177, tandis que la même position, mais avec les mains ouvertes (fig. 178), est *Taiki-gamae*, la "position de préparation à la défense".



Fig. 175.

Fig. 176.

Fig. 177.

Fig. 178.

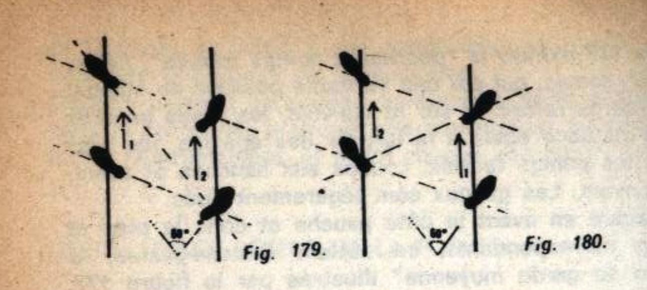


Fig. 179. *Fig. 180.*

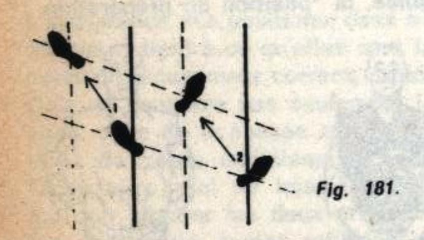


Fig. 181.

Les déplacements

De Chudan-gamae, avec le pied gauche avancé, le corps peut se déplacer en exécutant un "pas droit", *Sashikomi-ashi*, c'est-à-dire en avançant ensuite le pied gauche et en reprenant la position avec le même avancement du pied droit, ainsi que cela apparaît dans le schéma de la figure 179. L'angle formé par la direction des deux pieds se maintient toujours à 60°. De la même position, on peut exécuter le "pas croisé", *Sashikae-ashi*, en bougeant d'abord le pied droit et ensuite le pied gauche, pour revenir toujours en Chudan-gamae (diagramme de la figure 180).
Enfin, *Chidori-ashi* consiste dans le déplacement de Chudan-gamae vers l'avant gauche, ou d'une façon analogue, vers l'arrière droit, avec un mouvement semblable à celui de Sashikomi-ashi, mais latéral, appelé précisément "pas de côté" (diagramme de la figure 181).

L'usage du corps

Le mouvement du corps est strictement en rapport avec les déplacements et les positions de garde. Ainsi, nous pouvons dire qu'il ne fait qu'un avec ces éléments techniques et ce n'est que pour la simplicité de l'étude qu'on distingue la garde du mouvement des pieds et de celui du corps entier.

Prenons par exemple la défense du poing: le corps peut se soustraire par un pas latéral (chidori-ashi) et ce mouvement prend le nom de *Kaishin*, avec un pas en arrière, *Sorimi*, avec un pas circulaire, qui est une variation de Chidori-ashi, et dans ce cas, l'action prend le nom de *Ryusui*, et est illustrée par la figure 182.

Le "pas circulaire" tend à soustraire le corps à l'attaque et à prendre l'adversaire aux épaules, en passant par son "angle mort", c'est-à-dire, dans le cas d'un poing droit, comme l'illustre la figure, en se déplaçant à l'extérieur, à la droite de l'attaquant. Notez comment le corps se plie et comment le poids repose entièrement sur le pied gauche de celui qui exécute le mouvement.



Fig. 182.

Un autre élément fondamental pour la protection du corps est représenté par la chute qui consiste, une fois que l'on a perdu l'équilibre volontairement ou par l'effet de l'action de l'adversaire, à rouler au sol sans heurter violemment des endroits sensibles. Dans les figures 183, 184, et 185, on montre la "chute en avant", *Mae-ukemi*. On constate que, grâce à la jambe gauche repliée durant la chute, le pratiquant de Kempho se relève en faisant front à l'adversaire qui est présumé se trouver dans la direction du point où commence la chute. La position de la figure 185 est *Fukko-gamae*, la "position agenouillée".



Fig. 183. *Fig. 184.* *Fig. 185.*

Les figures 186, 187 et 188 montrent la "chute en arrière", *Ushiro-ukemi*, pour laquelle les mêmes conditions que pour la chute en avant sont valables.
Les figures suivantes, 189, 190, 191 et 192, montrent une chute caractéristique du Shorin-ji Kempho: *Dai-sharin*, la "roue". C'est un exercice souvent étudié par nos élèves qui, dans le Kempho, est habilement exploité pour échapper à une situation dangereuse.

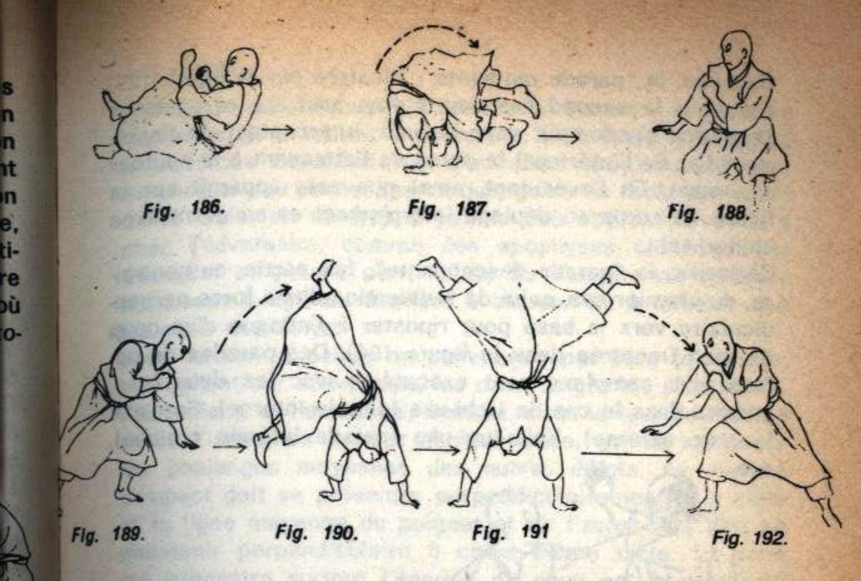


Fig. 186. Fig. 187. Fig. 188.

Fig. 189. Fig. 190. Fig. 191 Fig. 192.

Les parades

A travers les positions et les, déplacements, le Kempho introduit en premier lieu le concept d'esquive et de parade, parce que c'est l'action fondamentale de la discipline. Il serait impensable qu'un pratiquant de Kempho utilise ses connaissances pour attaquer son prochain sans avoir été d'abord attaqué ou sérieusement provoqué. D'autre part, une éventuelle contre-attaque ne se construit qu'après avoir évité l'attaque de l'adversaire.

Les principes de parade de Kempho s'inspirent de trois applications différentes de la physique dynamique. Dans le premier cas, s'applique une force perpendiculaire à celle de l'attaque, avec pour résultat une déviation de l'attaque même. Dans le second cas s'applique une force circulaire, obtenant un effet centripète et tangentiel. Dans le troisième, enfin, grâce à un déplacement approprié du but (le corps même), on laisse la force de l'attaquant librement s'épancher, en l'exploitant à son propre bénéfice.

Uwa-uke, la "parade montante", illustrée par la figure 193, concerne le second cas décrit plus haut. Le mouvement circulaire s'accomplit vers le haut, interceptant de l'extérieur (ou de l'intérieur) le poing de l'attaquant à la hauteur du coude. En l'exécutant, ainsi que cela apparaît sur la figure, le corps se déplace latéralement et en avant avec chidori-ashi.

Shita-uke, la "parade descendante", fait partie, au contraire, du premier cas, celui de l'utilisation d'une force perpendiculaire vers la base pour riposter à l'attaque d'un coup de pied (montrée dans la figure 194). Des parades de nature plus complexe sont exécutées avec les deux bras, comme dans le cas de Uchi-uke (parade interne), Soto-uke (parade externe), Yoko-jugi-uke (parade latérale croisée), etc.

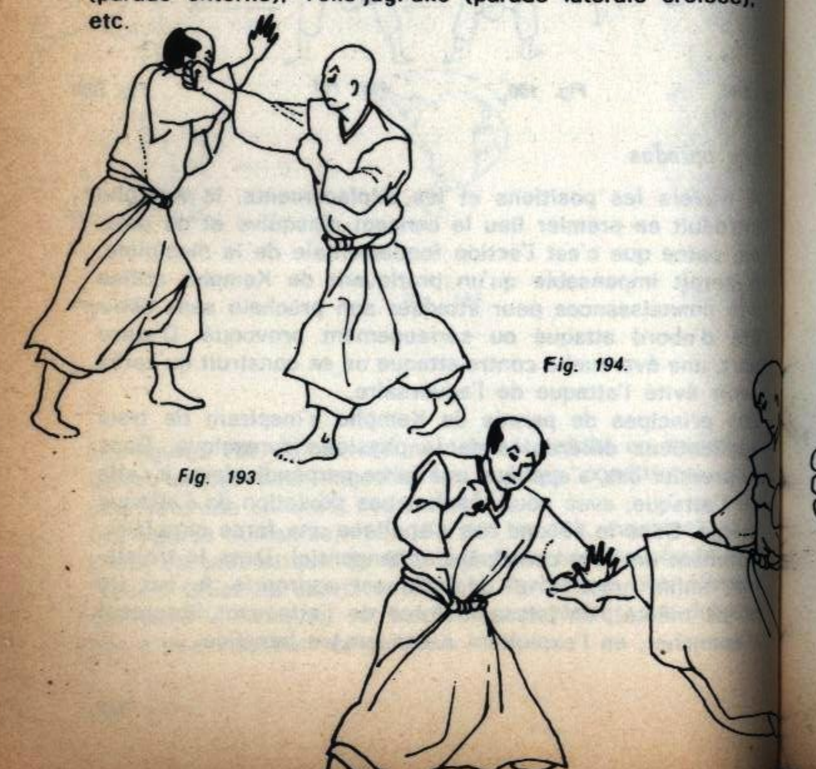


Fig. 194.

Fig. 193.

Les coups

L'arme principale pour les coups donnés avec le membre supérieur (le bras) est le poing (fig. 195). Dans le Kempho, il n'est pas nécessaire de s'entraîner spécialement pour en endurcir les parties, parce que, grâce au choix approprié de la cible, on ne frappe jamais des endroits trop durs chez l'adversaire, comme des apophyses osseuses par exemple, et d'autre part, l'idéal du Kempho ne consiste nullement à agir de manière à blesser ou à exercer une violence excessive.
Pour former le poing, on commence par bien le fermer, en repliant sur eux-mêmes les deux doigts les plus petits, l'auriculaire et l'annulaire; ensuite, c'est le tour du médius et de l'index, en dernier lieu le pouce, qui se serre sur les phalanges moyennes des autres doigts. La surface d'impact doit se présenter perpendiculairement à la cible et la ligne moyenne du poignet et de l'avant-bras doit se maintenir perpendiculaire à cette même cible. La zone qui concentre surtout l'énergie du coup est le rectangle formé par les phalanges de l'index et du médius.
Quand le poing droit est porté en avançant la jambe droite, on a *Jun-tsuki*, le "poing court", en raison du moindre allongement du corps; quand c'est le contraire, le corps avance davantage et on a *Gyaku-tsuki*, le "poing à l'envers". Le poing peut également être utilisé pour frapper avec le dos de la main (*Uraken-tsuki*).



Fig. 196.

Fig. 195.

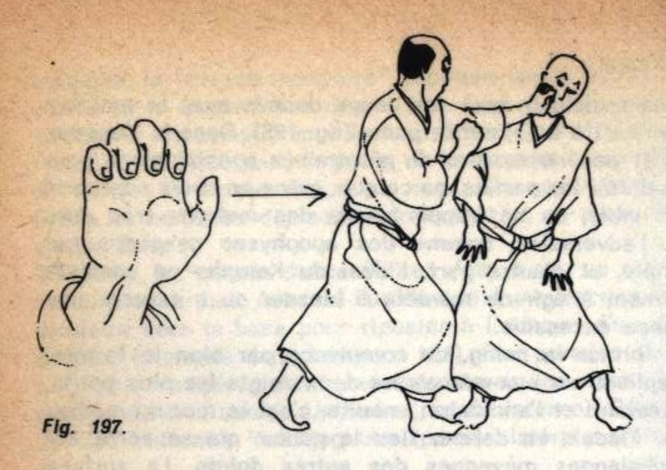


Fig. 197.

Shuto-giri (main en couteau) est le fameux coup de tranchant, avec lequel on frappe en diagonale la base du cou ou verticalement au front. Le point d'impact avec le but est le tranchant de la paume, à peine au-dessus du poignet. La paume de la main possède une dangereuse potentialité (la fameuse "paume d'acier" de tant de films chinois) et est utilisée contre le visage directement ou latéralement (fig. 197) dans *Kumade-tsuki* (coup avec la paume).
Enfin, le coude est utilisé pour frapper le corps (foie, cœur, sternum), que ce soit horizontalement ou verticalement. La figure 198 montre Hiji-uchi (coup de coude, qui a plus d'impact si on tient la main ouverte).
Dans la terminologie japonaise, *Tsuki* représente un coup donné en ligne droite, avec le poing ou la paume; *Uchi*, au contraire, est un coup donné avec un mouvement circulaire ou avec le bras plié. L'usage du poing alterne rapidement avec l'usage de la main ouverte, et, partant, le poing doit être entraîné à se former rapidement durant l'exécution même de l'attaque.
Cela est indispensable pour une méthode qui permet de frapper, habituellement avec précision, les différentes par-

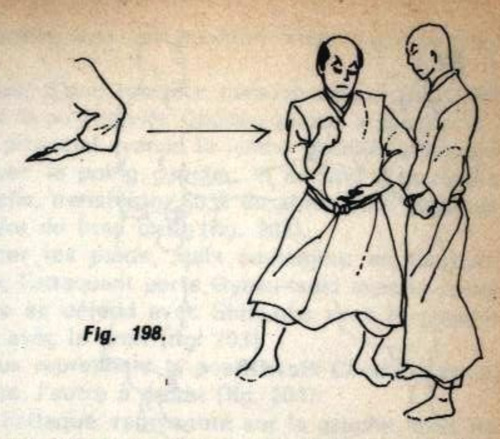


Fig. 198.

ties du corps et qui est, au contraire, une technique négligée de ces styles, surtout sportifs, dans lesquels le coup est, comme on dit, direct, sur un but imprécis.

Les coups de pied

Les coups de pied aussi sont utilisés dans le Kempho, surtout en contre-attaque. Ils peuvent être portés d'une distance plus grande que les coups donnés avec le poing ou avec le bras. Les formes des coups de pied s'inspirent des mêmes théories que celles qui règlent les coups de poing, mais demandent une plus grande stabilité dynamique. *Kihongeri* est le coup de pied direct, de base, qui s'exécute en soulevant d'abord la cuisse horizontalement puis en détendant la jambe, jusqu'à frapper avec le dessous du bout des doigts. Porté avec la jambe placée en arrière, il prend le nom de *Gyaku-geri*, et avec la jambe placée en avant, de *Jun-geri* (fig. 199), comme pour le "poing court" et le "poing à l'envers".
Parmi les autres techniques de jambe, on trouve *Mawashi-geri*, coup de pied circulaire, *Sokuto-geri*, coup de pied latéral, *Ushiro-geri*, coup de pied en arrière, etc.

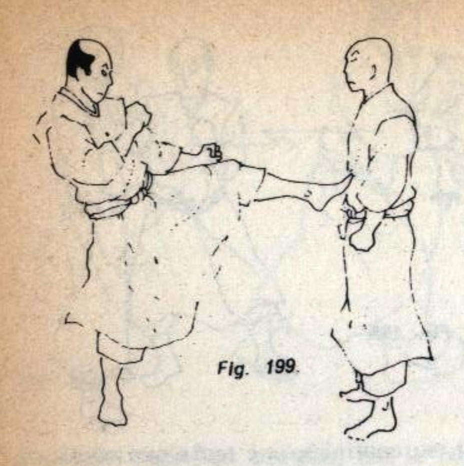


Fig. 199

Les formes d'entraînement

Les techniques Goho, qui utilisent positivement la force, s'apprennent grâce à une série d'exercices individuels rigoureusement codifiés, qui prennent les noms de *Giwaken* 1° et 2°, *Tenchiken* 1°, 2°, 3° et 4°, *Nioken, Sangoken, Tennoken* 1°, 2° et 3°, *Chioken*. De tels exercices peuvent aussi être exécutés à deux, avec un attaquant et l'exécutant véritable; mais on ne demande des examens pour la qualification d'"expert" que dans l'exécution individuelle.
La forme Giwaken que nous présentons est une action combinée d'attaques et de parades, de coups de poing et de coups de pied. Ils s'exécutent des deux côtés. Nos images montrent les deux adversaires, pour plus de clarté, mais l'exécutant principal est celui qui est représenté sur la droite, avec un crâne chauve; une exécution individuelle fait donc référence à ses mouvements.
Le rythme de l'exercice est continu, lent ou rapide selon la capacité de l'exécutant. Les mouvements doivent être très précis. Voici la description de Giwaken:

— les deux pratiquants en position Kesshu-gamae (fig. 200)
— ils se saluent d'une manière caractéristique (fig. 201)
— ils prennent la position de Chudan-gamae à gauche
— l'exécutant principal avance la jambe gauche, attaquant Jun-tsuki avec le poing gauche; le second rôle recule le pied gauche, transférant 60% du poids pour l'attaque avec Uwa-uke du bras droit (fig. 202)
— sans déplacer les pieds, mais seulement en tournant les hanches, l'attaquant porte Gyaku-tsuki avec le poing droit; l'autre se défend avec Shita-uke avec le gauche et Uchi-uke avec le droit (fig. 203)
— tous les deux reprennent la position de Chudan-gamae, l'un à gauche, l'autre à droite (fig. 204)
— maintenant l'attaqué, représenté sur la gauche, exécute Jun-tsuki en visant la pointe du cœur de l'adversaire (Jodanjun-tsuki: coup de poing court à mi-niveau) avec le bras droit
— l'exécutant principal déplace en arrière le poids du corps sur le pied droit, avec Shita-uke du bras gauche, et contre-attaque Jun-geri avec coup de pied gauche dans les côtes (fig. 205)
— l'action est terminée, les exécutants reprennent leur maîtrise pour le salut dans la position de la figure 201 et ensuite en Kesshu-gamae, comme dans la figure 200

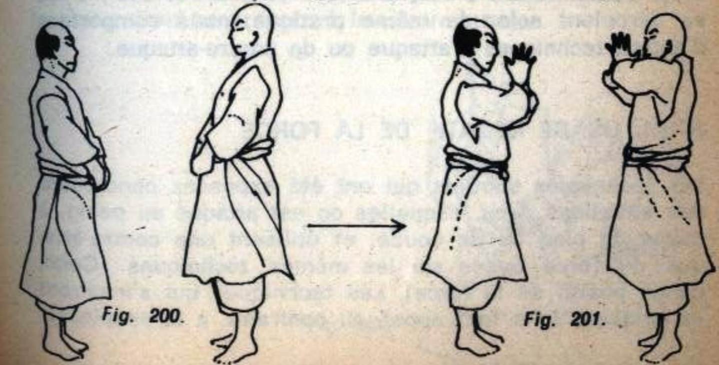


Fig. 200. *Fig. 201.*



— un instant de pause et, de nouveau, ils reprennent Chudan-gamae, à droite, pour répéter les mêmes mouvements de l'autre côté.

Tous les autres exercices, que nous ne pouvons décrire ici, se déroulent selon la même pratique, mais comportent d'autres techniques d'attaque ou de contre-attaque.

JUHO: USAGE NÉGATIF DE LA FORCE

Les techniques subtiles qui ont été exposées concernent des situations dans lesquelles on est attaqué au poing, à coups de pied ou de coude, et utilisent une contre-attaque de force, basée sur les mêmes techniques (Goho, usage positif de la force). Les techniques qui s'inspirent du principe Juho font appel, au contraire, à la souplesse.

Les positions de garde, les déplacements, et, dans une certaine mesure, l'usage du corps, restent ceux qui ont déjà été décrits.
Juho est l'étude de la défense contre les attaques au corps à corps, comprenant des prises aux poignets, aux bras, aux vêtements et au corps. Initialement, c'est pour se soustraire à ces attaques que l'on étudie les mouvements; ensuite, on passe aux contre-attaques au moyen de leviers, de projections et de formes de contrôle ou d'immobilisation. Cet ensemble est très vaste et nous devons nous borner à n'en rapporter que quelques exemples.

L'usage du corps

La figure 206 donne un exemple de l'usage du corps pour se soustraire à une prise des deux mains au poignet. Cette action prend le nom de *Sankaku-shuho* (défense en triangle). Supposons que l'adversaire s'approche, saisissant le poignet droit avec les deux mains dans l'intention de le tordre derrière le dos et d'arriver ainsi à contrôler notre corps au moyen d'un levier. Les doigts de la main attaquée se tendent, le bras cède à la force de l'adversaire et notre corps s'approche de lui avec un pas du pied gauche, rendant impossible la torsion du bras derrière le dos. Le bras lui-même se plie en faisant avancer le coude, tandis que le poing droit se prépare à la contre-attaque.



Fig. 206.

Les torsions du poignet

Les actions de levier au poignet sont particulièrement efficaces pour riposter aux prises de l'adversaire, outre le fait qu'elles libèrent le membre saisi. Leur force dépend du corps, qui doit rapidement se mettre dans une meilleure position.
La figure 207 montre *Gyaku-gote* (retourner le poignet). Pour l'exécuter, on saisit la main de l'attaquant avec le pouces sur le dos de sa main et les doigts dans la paume, on plie aussi légèrement l'articulation du pouce et on force pour le tourner du haut vers l'extérieur.

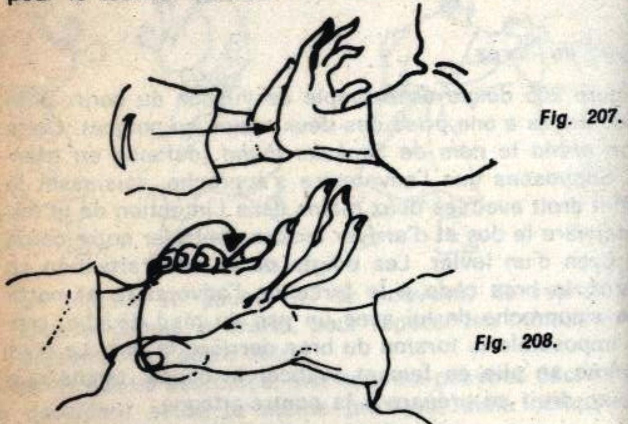


Fig. 207.

Fig. 208.

Dans la figure 208, on montre *Oshi-gote* (pousser le poignet) qui répète la même action de levier avec une prise différente. Supposons que votre poignet droit soit saisi d'en bas par la main gauche de l'adversaire. Le bras se plie et le corps s'approche de celui de l'attaquant pour annuler un éventuel effort de torsion de sa part, puis la main libre, la gauche, saisit celle qui serre votre poignet dans la position que montre la figure, avec les doigts du côté de la paume et le pouce sur le dos, et la tord de nouveau vers l'extérieur.

Eri-juji est une "défense de prise au collet". Tandis que nous sommes en Kesshu-gamae, l'adversaire nous prend au collet gauche à la hauteur de la poitrine, avec sa main droite, le pied droit avancé.
Pour pouvoir se défendre convenablement, il faut avant tout le distraire en lui portant un coup au visage, qui pourrait être Gyaku-tsuki porté du droit, tandis que le pied gauche avance. En attendant, la main gauche saisit le collet qui est sous la prise de l'attaquant. Soudain la main droite retourne et "couvre" celle de l'adversaire, la piégeant au poignet. Cette action n'est possible que si le coup de poing au visage a permis de faire s'éloigner légèrement sa poitrine, étendant complètement le bras que nous tenons. La main gauche, sans lâcher prise, porte le coude en avant, couvrant l'avant-bras droit de l'adversaire et exerçant la double action de lui plier le coude et de pousser vers le bas. L'action générale est illustrée par la figure 209 et le détail du levier par la figure 210.
Il est important que le bras en levier soit plié en trois parties: poignet, avant-bras, bras. On poursuit la pression jusqu'à ce que l'attaquant soit contraint de s'agenouiller devant nous, exposé à un coup de pied.



Fig. 209. *Fig. 210.*

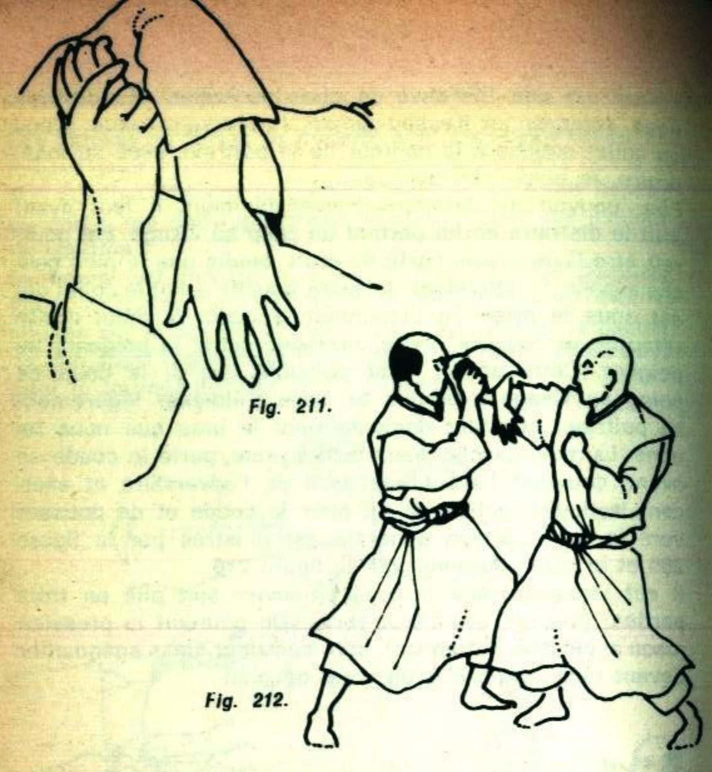


Fig. 211.

Fig. 212.

Ude-maki (tordre le poignet) est une technique analogue. L'attaquant saisit de l'intérieur notre manche gauche à la hauteur du coude. Avançant le pied gauche et pliant opportunément le corps, notre main droite saisit celle de l'adversaire avec les doigts vers la paume et les pouces sur le dos. Ensuite le coude attaqué se soulève et l'avant-bras accomplit un mouvement circulaire, en passant par-dessus le bras de l'adversaire et en le retournant vers le bas (fig. 211 et 212). Encore une fois, l'action du corps qui s'approche de l'attaquant doit faire plier son bras en trois parties et, sous l'effet de levier qui pousse vers le bas, il devra s'abaisser jusqu'à s'agenouiller devant nous.

Une autre variante de la même action de levier au poignet est illustrée par les figures 213 et 214 et prend le nom de *Kiri-gote* (couper le poignet). L'adversaire saisit notre poignet droit avec sa main droite, tandis que nous avons tous les deux le pied droit en avant. On avance le pied gauche avec un mouvement circulaire et enroulant, saisissant tout à coup l'occasion de le frapper avec le dos de la main gauche au visage, pour le distraire et enlever de la force au bras en prise. Notre main droite tend les doigts, tandis que la gauche saisit celle de l'adversaire avec le pouce sur la paume et les doigts sur le dos. Puis, notre main attaque d'abord vers le bas comme le ferait la lame d'un couteau, tandis que la prise de la main gauche empêche que sa propre main lâche notre poignet.

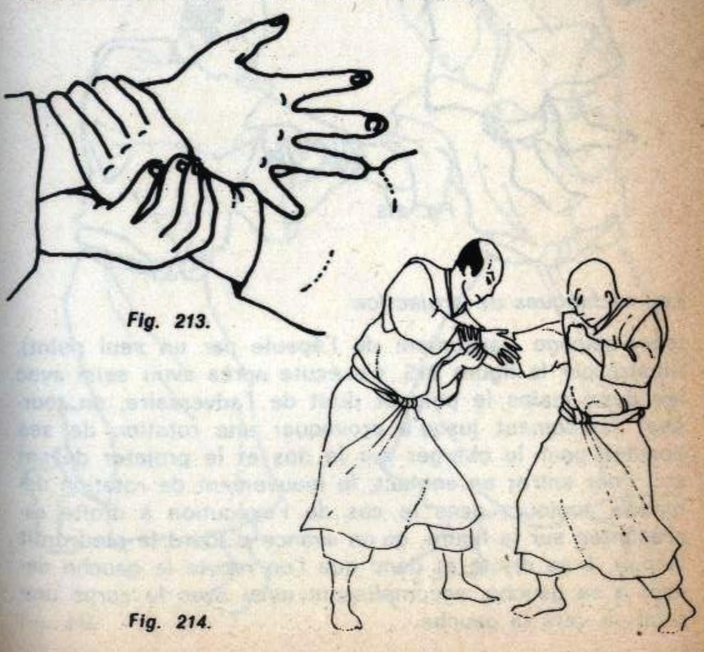


Fig. 213.

Fig. 214.



Fig. 215.

Les techniques de projection

Ippon-se-nage (lancement de l'épaule par un seul point), illustré par la figure 215, s'exécute après avoir saisi avec les deux mains le poignet droit de l'adversaire, en tournant rapidement jusqu'à provoquer une rotation de ses épaules pour le charger sur le dos et le projeter devant soi. Pour entrer en contact, le mouvement de rotation demande, toujours dans le cas de l'exécution à droite représentée sur la figure, qu on avance d'abord le pied droit devant, à sa droite et donc que l'on recule le gauche devant à sa gauche, accomplissant ainsi avec le corps une rotation vers la gauche.

Katate-nage (projection d'une seule main) requiert un mouvement inverse du précédent. En partant de la même prise des deux mains au poignet, le pied droit avance pour permettre la rotation du corps qui suit vers la droite et qui est donc déjà sensiblement tourné dans cette direction. Le corps s'abaisse et notre épaule gauche se prépare à pousser contre le coude de l'adversaire pour le plier vers l'intérieur (fig. 216). La figure 217 montre notre corps qui tourne tout à coup vers la droite, en restant très bas, comme pour passer sous le bras de l'adversaire. La jambe gauche avance largement devant lui.

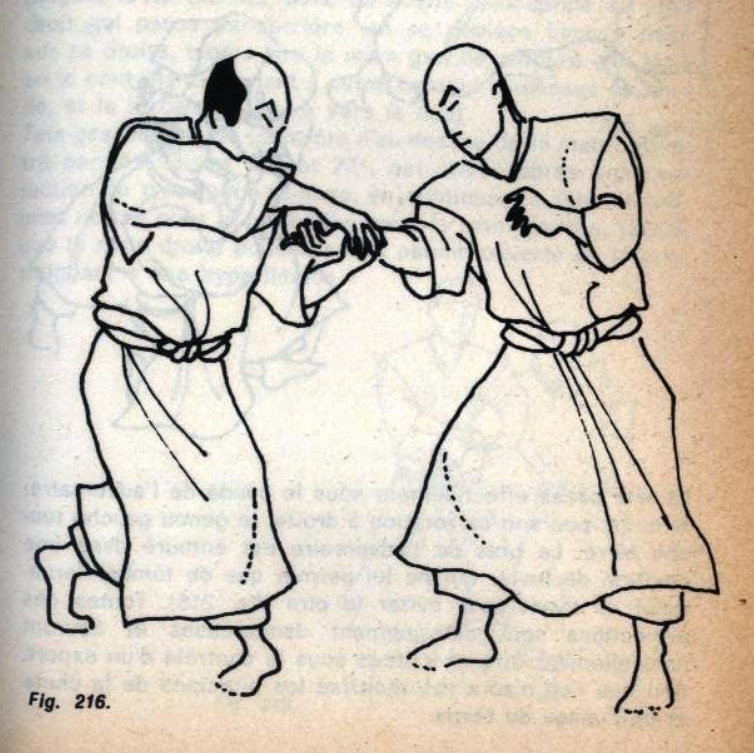


Fig. 216.

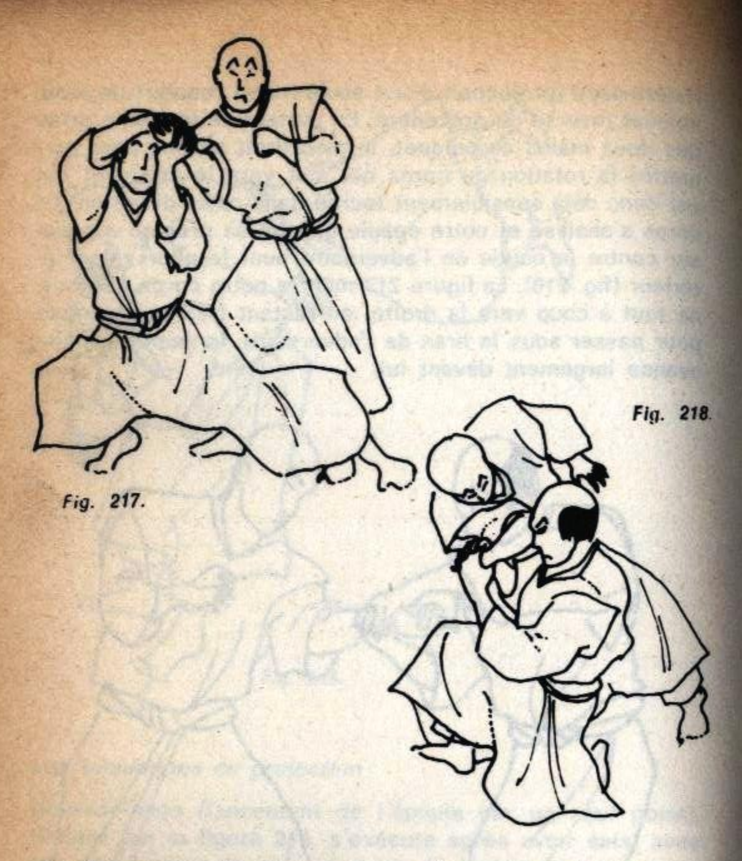


Fig. 217.

Fig. 218.

La tête passe effectivement sous le coude de l'adversaire, le corps poursuit sa rotation à droite, le genou gauche touche terre. Le bras de l'adversaire est entouré dans une position de levier qui ne lui permet que de tomber largement en avant pour éviter le pire (fig. 218). Toutes ces projections sont extrêmement dangereuses et devront naturellement être exécutées sous le contrôle d'un expert, tant que l'on n'aura pas maîtrisé les principes de la chute et de l'usage du corps.

Les contrôles

Les techniques de contrôle servent à empêcher l'adversaire de nuire, sans avoir recours aux coups violents qui le mettraient irrémédiablement hors de combat. Elles consistent généralement en leviers, sous la menace desquels il sera contraint de se rendre ou, de toute manière, de rester inoffensif.

Ude-jugi-gatame (contrôle du bras croisé) est illustré par la figure 219. On part, pour l'exécuter, d'une position avec le pied droit avancé et on saisit avec la main droite son poignet droit. Ensuite, avec un ample demi-cercle du pied droit qui passe par-derrière, on se déplace flanc à flanc sur sa droite, tandis que la main gauche entoure son bras en le contrôlant, prenant à peine contact au-dessus du coude, et le forçant en levier vers le haut.

Tate-gassho-gatame (contrôle d'au-dessus de la main), illustré par les figures 220 et 221, est utilisé après une projection du type Ippon-se-nage, en continuant à tenir le poignet utilisé pour la projection avec la main gauche, tandis que la main droite pousse sur la paume ouverte en la contraignant à une hyperflexion.

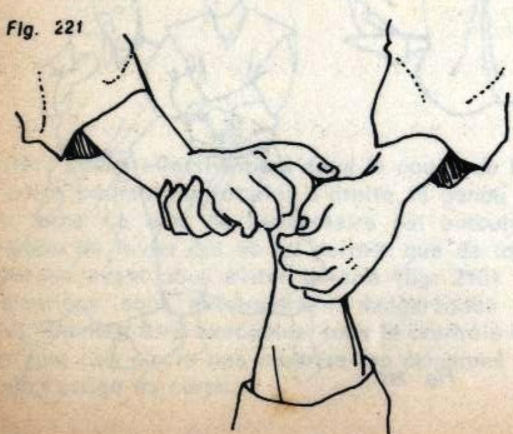


Fig. 219.



Fig. 220

Fig. 221



EMBU: FORMES EXECUTEES A DEUX (*Applications*)

Les formes que l'on étudie à deux mêlent heureusement aussi bien les techniques du système Goho que celles du Juho, et représentent l'exercice le plus complet du Shorinji Kempho. Grâce à celui-ci se développent le réflexe et le sens de l'opportunité, la rapidité et la précision. Tous les pratiquants peuvent jouer alternativement le rôle d'attaquant ou d'attaqué, mais il est clair que le rôle principal est celui de l'attaqué qui se défend, parce que tel est l'esprit du Kempho.

Les possibilités de combinaisons offertes par le Kempho pour construire diverses successions d *Embu* sont pratiquement infinies. Les débutants se limiteront à la pratique à mains nues, tandis que les élèves plus anciens étudieront l'usage d'armes et d'objets. A titre indicatif, voici la description du premier Embu qui est enseigné aujourd'hui au Japon.

Embu I (kote-nuki; ryusui-geri; ude-juji)

— Position Kesshu-gamae
— Salut
— Chudan-gamae gauche pour l'attaquant, droit pour l'attaqué.
— L'attaquant saisit le poignet droit de l'attaqué avec la main droite; celui-ci exécute *Kagite-shuho* avec la main attaquée et frappe aux yeux avec Shuto-giri, donc poursuit avec Kote-nuki et Uraken-uchi
— L'attaquant pare Uraken-uchi
— L'attaqué porte Chudan-gyaku-tsuki à gauche, l'autre pare avec Shita-uke
— L'attaquant continue avec Jodan gyaku-tsuki droit (Jodan signifie "haut", au visage), l'autre pare avec Uwa-uke

— L'attaquant contre-attaque avec Mawashi-geri, l'attaqué pare avec Juji-uke et contre-attaque à son tour avec Mawashi-geri
— Tous les deux reprennent la position Chudan-gamae droite
— L'attaquant porte Jodan-gyaku-tsuki, l'autre esquive avec un mouvement du corps replié derrière à gauche (Ryusui); contre-attaque avec Gyaku-geri
— Ils s'arrêtent tous les deux en Ichiji-gamae
— L'attaquant saisit le poignet droit de l'attaqué qui répond avec Kagite-shuho et frappe aux yeux avec le dos de la main; subitement, il continue avec Ude-juji (contrôle du bras dans la position droite), en forçant le levier et en projetant l'attaquant derrière (Ude-juji-nage); à terre, il le frappe aux côtes avec les talons
— L'attaquant se dégage et prend la garde agenouillée (Chudan-gamae) à gauche, tandis que l'attaqué fait un pas en arrière en prenant Ichiji-gamae à gauche
— L'attaqué se redresse, tous les deux sont maintenant en Chudan-gamae à gauche
— Ils sont tous les deux en Kesshu-gamae
— Salut.

Table des matières

Achevé d'imprimer
en septembre 1988
à Milan, Italie, sur les presses de
Lito 3 Arti Grafiche s.r.l.

Dépôt légal: septembre 1988
Numéro d'éditeur:1976

Plus qu'un sport de combat, le kung-fu est une discipline de vie qui nous vient des moines chinois de la haute antiquité. Les différents exercices enseignés mettent en œuvre la totalité du corps humain; les muscles bien sûr, les nerfs, mais également les fonctions plus fondamentales du système neuro-végétatif qui contrôlent nos facultés, physiques et mentales, nous permetten de résister aux agressions quotidiannes (fatigue, maladies, stress...).

Après un bref historique, César Barioli décrit les postures de base de cet art martial. De nombreuses illustrations font de cette initiation une méthode simple pour mettre rapidement en pratique son enseignement.



ISBN 2-7328-4056-4